

# 80 Wochenbett-Tips

aus erster Hand - von Mutter zu Mutter



**Hebammenblog.de**  
Altes Wissen frisch gebloggt

# Einleitung

---

Blogparade



# Über die Blogparade & das Ebook

Dieses Ebook fasst die Blogbeiträge von 15 Blogautoren - allesamt Mütter, bzw. Väter - zum Thema Wochenbett zusammen.

Sie haben an der Blogparade „[Wochenbett-Tips aus erster Hand – von Mutter zu Mutter](#)“ teilgenommen und ihre ganz persönlichen Wochenbett-Tips zum Besten gegeben.

**Denn:** Gut gemeinte Tips für ein gelungenes Wochenbett gibt es viele. Aber was wirklich zählt, ist das, was auch wirklich hilft und vor allem einfach und praktisch umsetzbar ist. Im echten Leben eben. Mittendrin und selbst erprobt! Und genau das wissen vor allem erfahrene Mütter und Väter, die ich auf [www.hebammenblog.de](http://www.hebammenblog.de) zur ersten Blogparade eingeladen habe.

### Fragestellung

Die Blogparaden-Kern-Frage lautete: „Was hat euch wirklich geholfen, gerettet, verblüfft oder einfach nur gut getan?“ bzw. An die Väter etwas ergänzt: „Was habt ihr für Wochenbett-Tipps oder auch Wünsche? Was sind eure Männer-Erfahrungen? Wie konntet ihr das Wochenbett „erfolgreich“ mitgestalten?“

Dabei herausgekommen sind über 80 Tipps aus erster (Blogger-) Hand.

### Epub - Kindle & Co

Dieses Ebook erscheint zunächst in Form eines PDF's. Weitere Formate sind geplant und finden sich bei Veröffentlichung hier: <http://www.hebammenblog.de/ebook-wochenbett>

### Autoren-Kontakt

Auf den jeweiligen Beitragsseiten in diesem Ebook findet ihr den Autorenkontakt in Form eines Email-Links, sowie einen Link auf den originalen Blogbeitrag (Quelle).

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht

**Jana Friedrich - [hebammenblog.de](http://hebammenblog.de)**

**PS:** Wenn euch die Artikel gefallen, besucht bitte die Blogautoren auf ihren Seiten und hinterlasst dort einen Kommentar, teilt die Beiträge auf Facebook & Co oder abonniert den einen oder andern Blognewsletter. Vielen Dank!

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	1
Über die Blogparade & das Ebook	2
Inhaltsverzeichnis	3
Fairness-Spielregeln	4
Danksagung	5
<b>Das Wochenbett</b>	6
Das Wochenbett und warum es eine so wichtige Zeit ist	7
Blogparade-Auswertung	8
<b>Die Blogbeiträge</b>	11
Wochenbett – so wird es entspannt	12
So war´s: Geburt und Wochenbett	15
Mein Wochenbett – Meine Tipps	18
Das Wochenbett in der Perlenwelt	21
Im Wochenbett	24
Wochenbett-Tipps aus erster Hand – von Mutter zu Mutter	26
Blogparade Wochenbetttipps	28
Babymoon – Das Wochenbett	31
Wochenbettgeschichten und Tipps in der Blogparade	35
Wir Väter am Wochenbett	38
Eine ganz besondere Zeit: Das Wochenbett	41
Die erste Zeit mit Baby – das Wochenbett	44
Tipps fürs Wochenbett	46
Tipps für das Wochenbett - von Papa zu Papa	49
Tipps fürs Wochenbett: Hinlegen und Atmen	51
<b>About</b>	55
Über den Blog & Jana Friedrich	56
Copyright, Haftungshinweis und Impressum	57

# Fairness-Spielregeln

Wenn ihr dieses E-Book weiter geben möchtet, gerne! - Aber, bitte haltet euch dabei an meine **Fairness-Spielregeln**:

Ich stelle dieses Ebook **kostenlos** zu Verfügung. Die Blogparade soll Lesernutzen bringen, Web-Traffic für alle Beteiligten Autoren und Spaß.

Dennoch bedeutet so ein Projekt viel Arbeit. Daher bitte ich euch ganz herzlich die Fairness-Spielregeln einzuhalten.

### **Das bedeutet:**

Ihr dürft das E-Book gerne **verlinken** und dafür natürlich auf allen möglichen sozialen Plattformen tüchtig die Werbetrommel rühren, aber das Dokument bitte eben **nicht** einfach auf die eigene Website **hochladen** oder es einfach **weitermailen**. (Dafür ist es eh zu groß!)

Bitte verweist einfach auf den Hebammenblog als **Quelle** und verwendet dafür genau **diesen Link**:

<http://www.hebammenblog.de/ebook-wochenbett>

Wenn ihr dafür ein Bild verwenden wollt, erteile ich euch hiermit für das Bild und die Cover-Illustration, die ihr unter obigen Link findet, die Erlaubnis dazu.

Danke :-)

# Danksagung

Bei den Autorinnen und Autoren bedanke ich mich ganz herzlich für die tollen Beiträge und die schönen, superunterschiedlichen Wochenbettgeschichten, in die die Tipps eingebettet ;-)

An dieser Stelle auch noch ein dickes Danke für die technische Unterstützung an meinen Mann Boris! <3

Kapitel 2

---

# Das Wochenbett



# Über das Wochenbett und warum es eine so wichtige Zeit ist

Das Wochenbett – es beginnt nach der Geburt und endet nach acht Wochen – ist eine besondere Zeit: Und meistens eine Mischung aus besonders schön und besonders anstrengend.

Für die Mutter bedeutet das eine riesengroße Umstellung. Einerseits durch körperliche Veränderungen wie Hormonschwankungen, Rückbildungsvorgänge, Wundheilungsprozesse und dem „Milcheinschuß“. Andererseits durch das Kind selber. Es will gestillt, gewickelt, und gekuschelt werden. Es richtet sich mit seinen Bedürfnissen weder nach Tageszeiten, noch nach dem elterlichen Rhythmus. Dieser muss dann im Wochenbett erst wieder neu gefunden werden. Außerdem wird oft noch die Geburt selbst verdaut.

All das braucht Zeit und Raum.

Früher gab es, zum Schutz der Frauen, strenge Gebote und das Wochenbett war für Viele als willkommene Pause zwischen all der harten Arbeit wirklich die schönste Zeit im Leben. Heute arbeiten wir in der Regel körperlich nicht mehr so schwer, müssen dafür aber in allen Lebenslagen perfekt funktionieren. Sich wirklich mal, zumindest eine Woche lang, weitestgehend ins Bett zu legen, fällt den meisten Frauen schwer. Und dabei ist genau das der Trick!

Wer sich in den ersten Tagen gut schont, ist schneller wieder fit. Schon oft habe ich erlebt, dass sich der Körper sein Recht holt: Ruht die Frau nicht von selbst genug, gibt es Rückbildungsprobleme, Stillprobleme oder

Wundheilungsstörungen. Dann verlängert sich die Zeit unfreiwillig.

Also, rate ich „meinen“ Wöchnerinnen stets: „Ab ins Bett! Lasst euch Essen kochen und Getränke anreichen. Wie die Wohnung aussieht ist egal. Aufräumen kann man später noch. Stillt in Ruhe. Kuscht und bondet nach Herzenslust. Schlaft soviel ihr könnt. Wenn es Nachts nichts wird, dann halt tagsüber. Steht nur zum Essen, Toilettengang und Duschen auf. Wickeln kann erst mal euer Partner üben. Und ihr werdet sehen, in Nullkommanix seid ihr wieder fit.“

**Ganz wichtig:** Natürlich steht euch im Wochenbett [Hebammenhilfe](#) zu. Und zwar:

- bis zum 10. Tag jeweils 1 x täglich
- 16 weitere Besuche, bis das Kind acht Wochen alt ist.
- 8 zusätzliche Termine bei Still- oder Ernährungsproblemen
- wenn nötig weitere Termine nach Verordnung vom Arzt

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, mit all den Anforderungen, kommt dem Wochenbett also eine ganz besondere Bedeutung zu. Deshalb habe ich dieses tolle Thema für meine erste Blogparade ausgewählt. Mit meinem eigenen Blog-Beitrag habe ich übrigens meine persönlichen 10 Lieblings-Wochenbett-Tipps zur Parade beigesteuert.



# Blogparade-Auswertung

Ursprünglich wollte ich bei meiner Blogparadenauswertung die vielleicht drei besten Tipps nochmal hervorheben, oder vielleicht auch schreiben, was aus meiner Sicht so gar nicht geht und warum.

Doch dann trudelten die ersten Beiträge ein und ich muss sagen: Mit so vielen wirklich tollen Beiträgen und Tipps hätte ich ja nie gerechnet! Ich bin wirklich mehr als zufrieden mit diesem tollen Ergebnis.

Nichts desto trotz, habe ich mich an einer kleinen „Auswertung“ für euch versucht:

- Lulus Tipps kann ich alle voll und ganz unterschreiben. Besonders schön, weil neu für mich, fand ich ihre Erfindung von Mami-Wellness, die jede von uns einfach für sich interpretieren kann: Die Eine genießt eine Auszeit in der Badewanne, die Andere genießt das „Abhängen“ auf dem Spielplatz mit dem großen Kind.
- Bei Wunschkind-Herzkind-Nervkind gefiel mir alles(!), aber besonders der Anfangsappell, die einmalige Zeit auch wirklich bewusst zu genießen. Oft steht ja der Stress so im Vordergrund. Hier ging es einfach mal darum, das Wochenbett nicht als notwendiges Übel, sondern als wunderbare, bereichernde Zeit zu verstehen. Und auch ganz toll (weil ich das auch immer predige und es doch selten befolgt wird ;-)) das: „Schlafen, wenn das Baby schläft“. Denn die Nächte sind meistens kurz und

Schlafmangel kann die Wochenbettzeit wirklich anstrengend machen.

- Die Perlenmama hat den großartigen Tipp beigesteuert, die „Ohren auf Durchzug zu stellen“, wenn mal wieder ungefragt gut gemeinte, aber verunsichernde Ratschläge von allen Seiten auf die junge Familie niederprasseln. Sicher gar nicht so einfach, aber das sollte man echt versuchen!
- Bei Mamamia kann man lernen, dass die Wochenbettregeln doch eher Richtlinien sind. Natürlich sollten sie nie so rigide befolgt werden, dass Ausnahmen unmöglich werden. In Mamamia's Fall war ihr die Hochzeit der Schwester verständlicherweise so wichtig, dass sie einen Tag der Überanstrengung in Kauf nahm. Ich finde das absolut in Ordnung (als Ausnahme!!!).
- Little Luxurie's Empfehlung, sich statt Blumen Essbares mitbringen zu lassen, finde ich super, da es gerade an Tagen mit Besuch oft schwer wird, auch noch für eine vernünftige Ernährung zu sorgen.
- Roxi spricht mir mit ihrem „Sprecht über alles“ komplett aus der Seele. Ich finde auch, dass das Nachbesprechen der Geburt eines der wirklich wichtigen Tätigkeiten im Wochenbett ist. Auch ihr Aufruf, sich Gleichgesinnte zu suchen, ist klasse und ergänzt perfekt das „Ohren auf Durchzug stellen“, wenn Ratschläge völlig konträr zur eigenen Meinung gehen und einen nur verunsichern.

- Parapluis hat als Nr.1 einen der wichtigsten Tipps überhaupt benannt, nämlich den, dass der Mann, so lange wie möglich, mindestens aber zwei Wochen, Urlaub nimmt, damit ein entspanntes Wochenbett überhaupt erst möglich wird. (Natürlich sind genauso gut: die Mutter, beste Freundin, Frau, Schwester... wer auch immer, wenn er/sie nur dieselben Aufgaben übernimmt.)
- rund und glücklich empfiehlt im Vorfeld eine gute Organisation des Wochenbetts: Essen, Hilfe, Lieferservice... Viele Stressfaktoren des täglichen Lebens lassen sich ja wirklich vermeiden, wenn man sich vorher kümmert.
- Dad4Dad bereicherte die Blogparade mit der männlichen Sichtweise auf das Geschehen. Die Tipps, die er anderen Vätern gibt sind allesamt klasse. Und ich wünschte mehr Väter wären sich ihre Rolle in dieser wichtigen Zeit so bewusst. Nur bei einem Ratschlag bin ich anderer Meinung: Den perfekten Gastgeber muss man in der Wochenbettzeit wirklich nicht geben! Es kann aber an den regionalen Besonderheiten seines Wohnortes liegen. Wenn es dort üblich ist, das wirklich alle Besucher später zum Helfen wiederkommen, sehe ich das auch anders.
- Mamaclever hat völlig richtig nochmal darauf hingewiesen, dass alleinerziehenden Wöchnerinnen natürlich Haushaltshilfen zustehen! Und sie machte (was mich natürlich besonders freut) ganz viel Werbung für die Hebammenbetreuung im Wochenbett.
- Une vie magnifique hat festgestellt, dass „vorsichtig wieder in Bewegung kommen“ Wunder wirkt. Sie empfiehlt Kurzspaziergänge, die jeden Tag erweitert werden, je nach Zustand und Wochenbett-Tag.
- Runzelfüßchen gewann mit ihrem ersten Satz sofort meine Zustimmung: „Es heißt nicht umsonst WochenBETT.“ Jeder einzelne ihrer insgesamt 10 Wochenbett-Tipps ist klasse. Besonders gut gefiel mir hier noch der Hinweis, doch auch der hormonellen Umstellung ihren Raum zu geben und einfach mal den Tränen freien Lauf zu lassen.
- Der Runzelfüßchen-Mann brachte noch mal eine tolle Papa-Perspektive mit in die Blogparade. Besonders klasse fand ich hier den Tipp für Väter, sofort damit anzufangen, sich mit dem Baby zu beschäftigen. Das kann ich nur unterschreiben. Beide Elternteile starten ja in der Regel bei Null, aber oft überholen die Mütter die Väter im Umgang mit dem Kind so schnell. Ich finde das schade, zumal sich die Väter irgendwann immer weniger trauen, wirkt doch die Frau schnell so routiniert. Ich glaube nicht, dass das immer nur getarnte Faulheit ist.... Ich plädiere oft dafür, dass der Papa in der ersten Zeit Wickeln und Co übernimmt. Väter können ja, bis auf's Stillen, alles genau so gut tun wie Mütter. Oder?
- Und - last but not least - hat Mama Notes mir ein echtes WochenbettTipp-Geschenk gemacht: Mit dem Satz: „Hinterfrage deine eigenen Bilder im Kopf“. Das finde ich super passend, genau wie alle anderen tollen Tipps, die auf diese Ansage folgen.

### **Go with the Flow**

Ihr seht schon: Einen einzelnen tollen Spezialtipp herauszugreifen ist mir gar nicht geglückt. Denn wirklich alle hatten echt wertvolle Tipps am Start. Desweiteren ist mir (mal wieder) klar geworden, dass man zwar viel planen und vorbereiten kann, einem aber das Leben auch immer wieder mal „dazwischen kommt“. Niemand bereitet sich darauf vor, das Wochenbett plötzlich ohne Partner zu verbringen, keiner plant, dass die Schwester ausgerechnet in der ersten Wochenbett-Woche heiratet und wenn der Partner auf

einmal doch arbeiten muss, weil er sonst beruflich in große Schwierigkeiten kommt, dann ist es eben so.

Manches kann man durchaus planen und vorbereiten, anderes muss man aber auch immer wieder improvisieren und einfach das Beste daraus machen.

Doch gerade weil die Geschichten und Tipps so bunt und unterschiedlich sind, hat mir diese Blogparade sehr viel Spaß gemacht. Ich denke, ich kann für meine Arbeit daraus auf jeden Fall noch einiges mitnehmen. Und ich hoffe, dass es euch Lesern ebenso geht und ihr viele Tipps für euch nutzen könnt.

**Doch genug der vielen Worte:** Hier sind alle 15 Blogparadebeiträge, mit insgesamt 84 individuellen Wochenbett-Tipps.

Ich wünsche euch **viel Vergnügen** beim Lesen!

Kapitel 3

# Die Blogbeiträge



# Wochenbett – so wird es entspannt

**Autor:** [Jana Friedrich](#)

**Darum geht's:** 10 Hebammen-Tips für ein entspanntes Wochenbett

**Über mich:** Ich bin seit 15 Jahren Hebamme in Berlin und Mutter von zwei Kindern. Auf [hebammenblog.de](http://hebammenblog.de) teile ich mein Wissen und meine Erfahrung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

**Quelle:**

<http://www.hebammenblog.de/entspanntes-wochenbett/>

Die Zeit des [Wochenbetts](#) ist eine Zeit der Neuorientierung. Aus dem Paar ist eine Familie geworden. Der Körper der Frau macht eine erneute Transformation durch, von der Psyche ganz zu schweigen. Der Schlafmangel kommt vielfach hinzu. Das führt dazu, dass die wunderschöne Zeit des Kennenlernens sehr oft eine stressige wird. Da muss man durch? Einiges kann man sicher nicht ändern, manches kann aber vermieden werden. Hier meine Tipps für möglichst viel Entspannung im Wochenbett:

1. Nimm das Wochenbett wörtlich: Bleib so viel wie möglich im Bett liegen. Natürlich nicht acht Wochen, aber die ersten zwei sollten es schon sein. Wie das geht? Lies weiter...
2. Überleg dir im Vorfeld wer wann zu Besuch kommen darf. So schön Besuch auch ist: im Wochenbett kann er sehr anstrengend sein. Überlege vorher wie du es organisieren magst. Wer darf schon in der Klinik vorbeischaun? Wen möchtest du zu Hause empfangen? Vielleicht sagst du schon „Besuchszeiten“ an. Bei vielen Familien hat sich auch eine kleine Geburtstagsfeier bewährt: Du lädst alle oder die wichtigsten Gäste für ein bis zwei Stunden zum Babygucken ein. Dann sind erst mal alle zufrieden und längere Audienzen gibt es dann nur auf deinen ausdrücklichen Wunsch. Bei dieser Art von Kurzfeier reicht es in der Regel allen ein Schlückchen Sekt o.ä. anzubieten, so dass ihr keinen Stress mit der Versorgung der Gäste haben dürft. Oder ihr bittet eine gute Freundin, die Mutter... das Ganze quasi als Geburtstagsgeschenk auszurichten. Wichtig: Schön kurz und kompakt und nicht über den ganzen Tag verteilt!
3. Ernähre dich gut und ausreichend:
  - Vorkochen und einfrieren und Flyer von Restaurants mit Lieferservice sammeln.
  - Lass dir von Freunden und Verwandten anstatt des fünfhundertsten Strampfers lieber ein Essen mitbringen.

- Besonders zu empfehlen ist eine kräftigende Hühner- oder Getreidesuppe. (Das Rezept für eine chinesische Kraftsuppe gibt es [hier](#).)

Da es im Wochenbett oft turbulent zu geht und feste Essenszeiten nicht unbedingt an der Tagesordnung sind, empfiehlt es sich immer etwas nahrhaftes in Reichweite zu haben, das man in einer kurzen Pause zwischendurch essen kann. Studentenfutter, ein Müsliriegel oder [Energiebällchen](#) bieten sich hier als kleine Snacks an.

4. Trink viel! Hab am besten immer ein Getränk in Reichweite stehen. Meistens fällt einem mitten beim Stillen der große Durst auf. Dann sitzt man grad so gut und kommt nicht an Getränke ran. Du bist sicher, dass du ausreichend trinkst? Dann sollte dein Urin glasklar sein.

5. Steh immer über die Seite auf. Das trainiert die schrägen Bauchmuskeln und schont den Beckenboden.

6. Nervt das Telefon? Stell es einfach ab. Besprich den AB mit einem netten Spruch und ruf erst zurück, wenn du Zeit und Muße hast. Du bist im Wochenbett und musst dich um niemanden außer um Dich und dein Baby kümmern. Dafür sollten alle Verständnis haben.

7. Benutze Binden mit nur sehr dünnem oder auch ganz ohne Klebestreifen. In diesem Fall sind in der Regel die Billigsten ausnahmsweise mal die Besten. Der Wochenfluss ist zwar nicht infektiös, aber ein perfekter Nährboden für Keime. Er sollte nicht luftdicht verpackt werden. Gehe zum Wechseln der Binden ca. alle zwei Stunden auf die Toilette. Wenn du dir dabei noch was Gutes tun möchtest, dann spüle nach oder während des Toilettengangs dein Genital von außen ab. Das geht am Besten mit lauwarmen Wasser z.B. aus einem Messbecher. Als Zusatz kannst du Totes Meer Salz oder einen Tropfen Lavendelöl benutzen. Brennt nicht – versprochen!

8. Wenn du eine Dammverletzung hast, und der Damm noch etwas geschwollen ist, hat sich kühlen bewährt. Da du aber keine Blasenentzündung oder „Gefrierbrand“ riskieren möchtest, eignen sich wassergefüllte Gummihandschuhfinger oder Kondome, die eingefroren und dann vor den Damm gelegt werden. Alternativ kann eine Binde mit Olivenöl beträufelt werden, welche dann ebenfalls gefroren wird. Das empfanden Frauen, die ich betreut habe, bisher immer als extrem angenehm.

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

10. Auch wenn dein Partner einige Zeit zu Hause bleiben kann: Nehmt trotzdem jede Hilfe an, die euch angeboten wird: Einkaufen, kochen, mal eben die Wohnung saugen... Freunde, die schon Kinder haben wissen, was hilfreich ist. Seid nicht zu stolz euch helfen zu lassen. Ihr könnt euch sicher eines Tages revanchieren. Macht in der gesparten Zeit das Wochenbett zum [Familienbett](#) und genießt die gemeinsame Zeit. Sie ist einzigartig! Wenn dein Partner nicht zu Hause bleiben kann, beantrage bei deiner Krankenkasse eine Haushaltshilfe. Die Haushaltshilfe kann von einem Familienpflagedienst gestellt werden, oder man lässt sich das Geld auszahlen und engagiert selbst eine Person (muss arbeitslos, oder in Rente sein). Ich empfehle die Aufgaben lieber von einem Pflagedienst durchführen zu lassen. Erfahrungsgemäß hat man Skrupel eine Mutter oder Freundin die Hausarbeit verrichten zu lassen. Außerdem hat es dann immer eher Besuchscharakter und Besuch: ...siehe Oben.

Je entspannter und stressfreier du die Wochenbettzeit gestaltest, desto besser für dich, dein Kind, deine (neue) Familie. Sprich mit anderen Frauen darüber und frage wie sie es gemacht haben und was ihre Erfahrungen sind. Plane ein bisschen im Voraus, denn

wenn es soweit ist bist Du im besten Falle im Bett und das Telefon aus.

Dies sind meine 10 besten Wochenbettentspannungstipps. Jetzt seid ihr dran: Welcher Hinweis hat euch geholfen? Welchen hättet ihr noch gebraucht? Was haben eure Freundinnen euch geraten?

Quelle: <http://www.hebammenblog.de/entspanntes-wochenbett/>

# So war's: Geburt und Wochenbett

**Autor:** [Lulu Stern](#)

**Darum geht's:** So habe ich die Geburten von meinem Sohn (3) und meiner Tochter (12 Wochen) und das Wochenbett erlebt.

**Über mich:** Ich bin zweifache Mama und wieder frisch in Elternzeit. Auf meinem Mama-Blog „ICH BIN FAMILIE by Lulu Stern“ schreibe ich übers Elternsein, gebe Tipps und teile meine Erfahrungen.

**Quelle:**

<http://lulus-stern.blogspot.de/2014/02/so-wars-geburt-und-wochenbett.html>

Die Geburten von meinen zwei Kindern sind sehr unterschiedlich verlaufen. Während ich die Geburt bei meinem ersten teils traumatisch in Erinnerung hatte, denke ich an die Geburt von meiner Tochter, die jetzt knapp 12 Wochen zurück liegt, gern und mit einem Lächeln im Gesicht zurück.

Bei meiner ersten Geburt gingen nachts ganz klassisch meine Wehen los. Da ich vorher viele Übungswehen hatte, bin ich nochmal flott in die warme Badewanne gegangen, wo es recht schnell schlimmer wurde. Ich hatte mir in den Kopf gesetzt auf keinen Fall wegen eines Fehlalarms ins Krankenhaus zu fahren und womöglich nochmal nach Hause zu müssen. Irgendwann hing ich schmerzverzerrt im Türrahmen und fragte meinen Mann „Wie weh muss es denn wohl tun um loszufahren“, da kamen meine Wehen schon fast alle 5 Minuten. Er guckte mich nur hilflos an und sagt mir, dass es bereits sehr schmerzhaft aussieht. Eine sehr lustige Situation, wenn ich daran zurückdenke. Also sind wir ab ins Florence Nightingale Krankenhaus in Düsseldorf gefahren. Im Krankenhaus angekommen wurde ich untersucht und anschließend direkt in den Kreißsaal gebracht, der Muttermund war schon bei 8cm.

Ich habe noch mitbekommen, dass alles recht wuselig im Krankenhaus war, die Hebamme sprach von Wehenwetter, sprich es herrschte Land unter. Und das spürte ich auch! Die Hebamme ließ sich recht selten bei mir blicken und erklärte nur, dass ich über einen Monitor überwacht würde. Nachdem mir eine PDA gesetzt wurde, lag ich gefühlt endlos lang dort rum. Das Ende vom Lied, ich hatte einen Geburtsstillstand. Erst auf Nachfrage von meinem Mann wurde mal ein Positionswechsel vorgenommen, allerdings waren meine Beine nur noch 2 leblose Begleiter und ich konnte nicht wirklich viel ausrichten. Dann musste mein Sohn plötzlich recht schnell mittels Saugglocke geholt werden, da waren nun insgesamt knapp 12 Stunden vergangen. Mein Wochenbett war geprägt durch ein sehr unruhiges Baby, was viel weinte und von Krankenschwestern, die meinen Sohn



„unser Sorgenkind“ nannten, da er nicht trinken wollte. Das machte es alles für mich nicht einfacher. Die Krankenschwestern waren oft gestresst (verständlicher Weise) und ich froh, als ich nach 3 sehr langen Tagen nach Hause konnte.

Noch am selben Tag kam meine Hebamme vorbei und sprach mir Mut zu. Sie hat es dann auch geschafft meinem Großen endlich das Trinken „beizubringen“. Jedoch hat er weiterhin viel geweint und ich habe meine ganze Energie ihm gewidmet und dabei gar nicht gemerkt, dass ich meine Gesundheit etwas vernachlässigte. Ich unternahm viel zu lange Spaziergänge, um ihm zum Schlafen zu bringen, was mir mein Beckenboden auch immer schnell mit Schmerzen quittierte. Aber irgendwie dachte ich auch, die Schmerzen sind vielleicht normal. Grundsätzlich habe ich das Wochenbett unterschätzt und nicht gesehen, dass man die 8 Wochen wirklich für sich braucht, auch wenn man sich zwischendurch, von den Hormonen vorgegaukelt, sehr fit fühlt. Ich hatte so massive Verspannungen von der Geburt davongetragen, die irgendwann sogar zum Schwindel führten, so dass ich mich 10 Monate nach der Geburt in osteopathische Behandlung begeben habe. Und siehe da, er hat mich wieder hergestellt (Tipp: die Techniker Krankenkasse bezuschusst Osteopathie!).

Für meine zweite Geburt hatte ich mir fest vorgenommen stärker auf mich zu achten und meinem Körper Zeit zu geben. Die Geburt von meiner Kleinen war einfach fantastisch und nach 4 Stunden war alles vorbei und der Schmerz tatsächlich vergessen. Meine Tochter kam in Köln-Hohenlind im St. Elisabeth-Krankenhaus zur Welt. Mein Glück, in dieser Nacht war dort keine andere werdende Mami außer mir. Ich hatte bei der Geburt die ganze Zeit eine fantastische Hebamme bei mir, der ich immer noch sehr dankbar bin! Sie hat mir die Kraft gegeben meine Kleine, trotz das sie eine Sternguckerin war, auf natürlichem Weg ohne PDA auf die Welt zu bringen. Das soll nicht heißen, dass ich gegen eine PDA bin, aber ich hatte sie von meiner ersten Geburt eher nachteilig in Erinnerung. Die Geburt glich einem heftigen Workout,

ans Seil, links drehen, rechts drehen, hocken ;) und ich hatte die nächsten Tage einen so unglaublichen Muskelkater. Allerdings fühlte ich mich gleichzeitig auch topfit und von den besten Mamihormonen durchflutet. Ich war glücklich!

Ich kann nur jedem raten, der die Möglichkeit hat, sich eine Beleghebamme zu besorgen. Ich hätte es nie für möglich gehalten, wie sehr mir ihre konstante Anwesenheit helfen würde!

Nach 2 Tagen bin ich nach Hause, weil ich meinen Großen sehr vermisste. Bereits 4 Tage nach der Geburt bin ich mit ihm und meiner Kleinen zu einer Nikolausveranstaltung gegangen. Ich wollte es mir einfach nicht nehmen lassen seine Augen zu sehen, wenn er dem Nikolaus gegenüber steht. Und es war einfach zu schön!

Danach habe ich aber schon darauf geachtet mich viel auszuruhen. Mein Mann hat die Einkäufe übernommen, aufgepasst, dass ich nicht zu schwer hebe und auch versucht mich zu bremsen, wenn ich vielleicht doch wieder mal zu viel unternehmen wollte. Auch emotional ging es mir dieses Mal viel besser. Vielleicht machte das die Routine, die Tatsache dass meine Kleine sehr entspannt ist oder auch die Geburt so super verlaufen ist. Ich freute mich über jeden Besuch und den Heiligabend verbrachten wir mit Omama und Opapa (Schwiegereltern) zum ersten Mal Zuhause und am 2. Weihnachtstag kam die restliche Familie zu uns. Es war einfach alles so schön!!! Das hört sich vielleicht alles viel an, aber ich bin es entspannter angegangen. Alle mussten mithelfen und ich habe mich ohne schlechtes Gewissen hin und wieder zurückgezogen, wenn ich mal Ruhe brauchte.

Seit dem 4. Tag mache ich leichte Rückbildung und nach knapp 6 Wochen habe ich mit meinem Rückbildungskurs angefangen. Ich mache täglich Übungen, mal mehr mal weniger. Zusätzlich besuche ich einen Yoga-Kurs und ich muss sagen, ich fühle mich sehr vital. Auch nach meiner ersten Geburt habe ich schnell wieder mit Sport angefangen, aber einfach nicht das Richtige

gemacht. Da ich immer viel Sport getrieben habe dachte ich, ich könnte einfach schnell mit meinem "alten" Training starten, aber direkt Joggen zu gehen und mit dem MTB die Trails im Wald zu testen war definitiv ein Fehler!

Meine Tipps:

1) Einen gesunden Egoismus entwickeln und genau die Dinge tun, die einem wirklich gut tun. Und das heißt auch, keine Verabredungen eingehen um andere glücklich zu machen. Mein Besuch mit den Kidz beim Nikolaus hat mich glücklich gemacht, auch wenn es etwas anstrengend war. Die restlichen Tage habe ich aber lieber morgens mit meinen Lieben im Bett verbracht, dem Großen wurden Geschichten vorgelesen und die Kleine hat mit uns gekuschelt.

2) Wenn man merkt, dass einem alles über den Kopf wächst, sollte man sich Unterstützung bei Familie und Freunden suchen. Ein falscher Stolz oder eine übertriebene Erwartungshaltung an sich selbst ist unangebracht. Denn alles ist neu, da kann es passieren, dass man überfordert ist. Auch sollten Sorgen und Probleme grundsätzlich offener angesprochen werden. Ich hatte oft das Gefühl, dass vieles geschönt wurde. Und dabei reicht es oft doch schon aus alles einfach mal rauslassen zu können.

3) Mein letzter Punkt, Mami-Wellness. Dazu gehört für mich, Erholungspausen, eine gesunde Ernährung und ganz wichtig Rückbildung (der Woche entsprechend). Das mit den Erholungspausen ist nicht immer einfach. Ich verbringe viel Zeit mit meinem Großen auf dem Spielplatz, aber das macht mir Freude und ich zähle es einfach mal zum Punkt Wellness. Allerdings überlasse ich abends auch mal meinem Mann das Feld und ich verziehe mich in die Badewanne oder ins Bett.

Und falls ihr euch mal nicht sicher seid, ob ihr euch zu viel zumutet, dann lasst euer Vorhaben lieber.

Was sind schon 8 Wochen. Die Zeit vergeht so schnell, also warum die Eile?

Keep smiling

eure Lulu

P.S. Eine Sache möchte ich noch loswerden. Ich habe gelernt mehr auf meinen Instinkt zu vertrauen. Die Natur hat es gut geregelt uns mit einem Mami-Gen auszustatten und wir haben es oft im Gefühl, was unser Baby gerade braucht.

Quelle:

<http://lulus-stern.blogspot.de/2014/02/so-wars-geburt-und-wochenbett.html>

# Mein Wochenbett – Meine Tipps

**Autor:** [Sabrina](#)

**Darum geht's:** Meine Wochenbeterfahrungen nach der Hausgeburt & 7 Tipps

**Über mich:** Neumama und auf Wegen die ich nicht kenne, mit einem Kind, dem Alltag und dazwischen Montessori.

**Quelle:**

<http://wunschkind-herzkind-nervkind.blogspot.de/2014/02/mein-wochenbett-meine-tipps.html>

Huch, wie komme ich denn jetzt dazu über mein Wochenbett zu berichten. Das liegt doch nun schon ein ganzes Jahr zurück!

Das stimmt natürlich! Und trotzdem möchte ich nun darüber berichten und meine Erfahrungen dazu niederschreiben. Jana ruft zu einer [Blogparade](#)! Und ich möchte mich anschließen.

Über meine wundervolle [Hausgeburt](#) habe ich hier schon berichtet. Danach folgte natürlich das Wochenbett. Im Bett blieb ich natürlich nicht wirklich liegen, wir wechselten direkt auf die Couch und dies war für die nächsten Wochen auch unser Kuschel- und Kennenlernlager. Denn genau das war das Wochenbett auch für uns, eine außergewöhnliche Zeit. Der Beginn von etwas Neuem. Und alles Neue muss man kennenlernen.

Unser Sohn kam an einem Donnerstag zur Welt und damit stand auch schon fast das Wochenende vor der Tür. Was benötigt man denn alles für ein Wochenbett? Neben einer ausgewogenen und regelmäßigen Ernährung, zogen ab nun kistenweise Malzbier ein (für die Milchbildung) und da der Milcheinschuss in der Regel nach 3 Tagen beginnt und dies auf Samstag/Sonntag gefallen wäre, dann auch noch ein paar Päckchen Quark....

Diese benötigte ich zum Glück nie und mein Mann konnte einen leckeren Käsekuchen daraus backen.

Mit dem Stillen hatte ich nie Probleme (vom anfänglichen Wundsein mal abgesehen) und ich denke, dass hatte mehrere Gründe:

- Ich hatte erfahrene und kompetente Hebammen, die mir jederzeit zur Seite standen und mir das Stillen und die verschiedenen Stillpositionen zeigten und auch beim täglichen Besuch sehen konnten, das alles klappt. Dies beruhigte mich ungemein
- Ich hatte ein sehr entspanntes Wochenbett und Stress fördert bekanntlich Milchstau und Stillprobleme
- Ich machte mir nie Gedanken darüber, ob mein Zwerg nun zu oft trinken wollte, oder warum er mit nur einer Brust pro Mahlzeit nicht zufrieden war. Ich ließ einfach alles auf mich zukommen und wusste, dass sich das Baby nimmt was es braucht

Mein Mann überwachte das Wochenbett genau und schaute gerade in der ersten Woche, dass ich schön auf dem Sofa liegen bleibe. Versorgte mich mit Malzbier und Stilltee, kochte die Mahlzeiten, versorgte unsere Meerschweinchen und übernahm die nötigste Hausarbeit. Alles andere blieb eben einfach liegen.

Eine tolle Stütze war auch meine Mutter, die schon in der Schwangerschaft zusagte, dass sie die ersten Wochen die Gehegereinigung meiner Meerschweinchen übernehmen wird. Sie kam die ersten 8 Wochen jeden Sonntag und reinigte die Schweinchen. Am Anfang half ich dabei nicht, aber schon bald wollte ich wenigstens in Teilen mithelfen bzw. zuarbeiten. Meine Mama rief mich dann zunächst schön zurück. Meine Familie nahm das Wochenbett also ernst und als das was es auch war. Neben dem Zusammenfinden als kleine Familie, ist auch die Regeneration der Mutter ganz wichtig.

Auch wenn man es selbst nicht wahrhaben möchte und sich doch wieder so fit fühlt, der Körper hat in der Schwangerschaft viel leisten müssen!

Was sind also meine Tipps für ein Wochenbett:

- Richtet euch bequem ein, nehmt euch die Zeit die ihr zum Kennenlernen braucht. Diese Zeit wird NIE wieder kommen!
- Der Partner sollte schon früh mit seinem Arbeitgeber klären, ob er ab der Geburt Zuhause bleiben darf und wie lange. Mein Herzmann hat tolle Arbeitgeber und es war schon vorher klar, dass er ab Geburt 3 Wochen Zuhause bleiben durfte.
- Nehmt euch die Hilfe, wenn sie euch angeboten wird! Wer zum Putzen, Kochen usw. kommen möchte, der darf das gerne tun und kann im Anschluss dann auch gerne mal das Baby knuddeln
- Lasst es langsam angehen. Der Haushalt läuft euch nicht weg. Lasst das Nötigste den Partner übernehmen und wenn ihr dann doch wieder mithelfen möchtet, dann tut eine Aufgabe am Tag und legt euch dann wieder zu eurem Kind
- Wochenbett ist Regenerationszeit und auch wenn die Hormonausschüttung einen auf Wolke Sieben schweben lässt, Schlaf ist wichtig! Ich habe mich die ersten Wochen meist genauso oft neben mein kleines Herzkind zum Schlafen gelegt. Teilweise war es auch Schlaf auf- bzw. nachholen, denn unser Zwerg wollte gerade am Anfang im Dunklen nicht sehr viel schlafen...
- Ganz, ganz wichtig: Sucht euch schon in der Schwangerschaft eine Hebamme, mit viel Erfahrung, die ähnliche Ansichten wie ihr habt und die euch sympathisch ist. Für mich waren sie das A und O während meines Wochenbetts. Meine Vertrauten, die mir in einer Zeit zur Seite standen, die für mich völliges Neuland war.
- Für alle mit großer und aufdringlichem Verwandtschaftskreis: Überlegt euch schon vorher, ob und wann ihr Besucher zu euch kommen lassen möchtet und auch wie lang! So was

kann sonst schnell sehr stressig werden und auch wenn man denkt, so ein kleines Neugeborenes bekommt noch nicht viel mit... doch das tut es. Auch hier kann ich sagen, unsere Familie war selbst sehr überlegt und sie hielten die Besuchszeit sehr kurz und ließen uns unsere Kennenlernzeit zu Dritt.

Wielang ging nun eigentlich mein Wochenbett?

So genau kann ich das eigentlich garnicht mehr sagen. Ich weiß, dass ich in der ersten Woche wirklich fast ausschließlich auf der Couch war. Aber schon dann, konnte ich nicht mehr komplett ruhig liegen und nur zuschauen. Ich musste hin und wieder etwas tun. Wenn etwas rumlag, wollte ich es wegräumen, als die Wäsche sich zu türmen begann, wollte ich wenigstens Stück für Stück wegbügeln und zusammenlegen. Immer ein paar Teile. Zum Glück hatte ich da auch meinen Mann, der genau schaute, dass ich nicht zu viel übernahm.

Ich kann somit auf eine wirkliche schöne Wochenbettzeit zurückblicken und finde, dass mein Mann und ich, das richtig gut hinbekommen haben. Wir haben die Zeit genutzt, als Familie zusammen zu finden, unser Herzkind kennen zu lernen und mit jedem Tag an unserer Aufgabe zu wachsen.

Das Wochenbett war und ist der Beginn von etwas ganz Großem!  
Es ist das Fundament einer ganz großen Liebe! Unser Herzkind!



Quelle:

<http://wunschkind-herzkind-nervkind.blogspot.de/2014/02/mein-wochenbett-meine-tipps.html>

# Das Wochenbett in der Perlenwelt

**Autor:** [Die Perlenmama](#)

**Darum geht's:** Ich lasse diese tolle Zeit Revue passieren. Vieles ist da nicht so glatt gelaufen und vielleicht sind das auch Fehler, von denen andere lernen können. Meine Erlebnisse habe ich in 4 praktische Tips für Wochenbett-Mütter verpackt.

**Über mich:** Ich bin alleinerziehende Mami (seit schon vor der Geburt) und arbeite vier Tage die Woche. Ich habe eine kleine tolle Tochter (fast 2 Jahre alt) und schreibe sehr gern, daher habe ich meinen Blog "Perlenwelt" ins Leben gerufen.

**Quelle:**

<http://perlenmama.wordpress.com/2014/02/28/das-wochenbett-in-der-perlenwelt/>

[Jana](#) vom [Hebammenblog](#) hat eine ganz besondere Blogparade ins Leben gerufen, und zwar zum Thema "[Wochenbett-Tips aus erster Hand – von Mutter zu Mutter](#)". Und da ich noch oft an diese Rollercoaster-Zeit denke, sie aber hier noch nie thematisiert habe, dachte ich es wäre eine schöne Gelegenheit diese Chance nun zu ergreifen. Wie zwei Fliegen mit einer Klappe und so... Einige Dinge sind damals nicht so glatt gelaufen, besonders mit dem Perlenpapa und seinem damaligen Anhang. Aber da ich hier einen Wochenbett-Bericht schreiben möchte, werde ich mich zurückhalten, was die negativen Dinge betrifft. Es ist jedoch kein gewöhnlicher Wochenbett-Bericht, aber vielleicht eine Chance für andere Bald-Mütter, die eventuell von meinen Fehlern lernen können.

Die Geburt von der Perle war keine besonders leichte und endete leider in einem Not-Kaiserschnitt. Demnach war ich die ersten Tage nach ihrer Ankunft ans Bett gefesselt und auch danach doch noch sehr unbeweglich. Und was soll ich sagen? Das hat mich nicht die Bohne interessiert. Naja, ok, hat schon weh getan. Aber Hormon-betrunken und bis über beide Ohren verliebt kam es mir sogar sehr gelegen, dass ich ohne schlechtes Gewissen einfach nur da liegen und mit der Perle kuscheln konnte.

Unser erster voller Tag "zu Hause" (also wir haben die ersten paar Wochen bei der Perlenoma und dem Perlenopa verbracht) war sehr turbulent. Die Uromas kamen vorbei, Freunde, die Hebamme... die Perle bekam ihr erstes Paket geschickt, ich versuchte zu stillen, und, und, und. Ernsthaft weiss ich von dem Tag nur noch sehr wenig, nur, dass es doch sehr, sehr viel war. Ich weiss aber auch nicht, ob ich daran etwas ändern würde, denn auch wenn ich etwas überfordert war mit dem Andrang, so musste ich ja nichts anderes machen als da zu sitzen und zu gucken. Die Perlenoma hat sich ja um den Rest gekümmert.

Die nächsten Wochen ging es dann so weiter, auch wenn der Besucherstrom doch ein wenig abnahm. Ich genoss es einfach nur mit meiner Perle auf der Couch

zu liegen und von Langeweile gab es keine Spur. Fernsehen war uninteressant, denn die kleine zog so eine so wahnsinnig geniale Gesichts-Kirmes ab, da konnte ich stundenlang bei zugucken. Und die kleinen Hände erst...und die Füße...und die tollen Haare, die auch noch so gut rochen...und die Geräusche, die sie machte...hach.

...naja, nach etwa zwei Wochen dann hab ich aber doch wieder Flöhe im Pöppes gekriegt und wollte ausserdem anfangen, der Perle die Welt zu zeigen...durfte aber leider noch nicht Auto fahren. Also war ich mit Bus und zu Fuss unterwegs. Leider hat es auch damals mit dem Perlenpapa nicht ganz so gut funktioniert, da ist mir zu Hause auch ein wenig die Decke auf den Kopf gefallen. Ich muss sagen, dass diese Situation mir auch am meisten auf's Gemüt geschlagen hat und ich wirklich in einer emotionalen Achterbahn sass. Hormongetränkte Hasstriaden gingen da teilweise auf ihn nieder, teils absolut legitim, teils fies und kontraproduktiv. Keine tolle Zeit. Und ich bin auch manchmal noch immer ein wenig bitter, dass meine Erinnerungen an diese spezielle Phase so dunkel sind.

Aber da gab es natürlich auch ganz wunderbare Momente. Als ich das erste Mal mit der Perle zu uns nach Hause gefahren bin, zum Beispiel. An sich war ich da immer noch im Wochenbett, aber irgendwie war es an der Zeit für uns. Wir richteten uns nett ein und ein paar Tage darauf fuhr ich zu meinen Lieben Kollegen auf die Arbeit um die kleine Madame endlich vorzustellen. Das ist eine sehr schöne Erinnerung. Oder unser kleiner NL-Tagesausflug an einem sonnigen Queensday in den Park, wo ich ihr auf dem Kindertrödel ihr erstes niederländisches Buch kaufte.

Leider wurde die Situation mit dem Perlenpapa erstmal nicht besser, eher im Gegenteil. Eine lange Zeit sahen wir ihn gar nicht (obwohl er quasi nebenan war) und ich wurde immer wütender und enttäuschter und verstand es einfach nicht. Ich glaube, ich bin damals in ein ziemliches Loch gefallen, aber die Erinnerungen sind sehr schwach, meine Verdrängung hat funktioniert. Das

Stillen dafür gar nicht mehr, ich hatte immer weniger Milch obwohl ich auf Bedarf stillte und zusätzlich abpumpte um den Milchfluss anzukurbeln. Ich würgte mir Malzbier herunter (buäh) und trank Still-Tee (würg), massierte und meditierte. Irgendwann mussten wir trotzdem umstellen, das war echt doof. Aber das Perlchen wurde einfach nicht mehr satt.

Ich muss aber auch sagen, dass ich in der Zeit, rückblickend gesehen, nicht sehr gut auf mich acht gegeben habe. Ich habe rasend schnell wieder abgenommen, obwohl ich, hauptsächlich für die Muttermilch, sehr viele Nüsse gegessen habe. Ich habe mich nicht um meine Haut gekümmert, nicht um meine Zähne, nicht umsonstige Körperstellen, die Aufmerksamkeit gebraucht hätten. Ich habe irgendwie in einem Paralell-Universum gelebt, da gab es die Perle und mich. Und keine einzige Ahnung wie die Zukunft aussehen könnte.

(Doch auch wenn der Perlenpapa hier nicht so gut rüberkommt: Mittlerweile ist er ein echt anständiger und toller Papa, der sich kümmert und, vor allem, die Perle richtig doll lieb hat. Und andersrum. Das muss ja auch mal gesagt werden).

Das war meine persönliche Wochenbett Erfahrung. Eigentlich für mich eher ein Beispiel wie es nicht sein sollte und ich weiss genau, was ich nächstes Mal anders machen werde oder was auf jeden Fall anders sein sollte (bis auf ein paar Kleinigkeiten, die wirklich ganz toll und schön waren). Wenn ich meine Erlebnisse in praktische Tips für Wochenbett-Mütter verpacken müsste, dann würden die so aussehen:

1. Verteidige diese Zeit – Dies ist eine einmalige Zeit, nie wieder wirst du soviel Zeit und soviel Aufmerksamkeit für dein Kind haben. Versuch diesen Frieden und dieses “Auf der Couch sitzen und kuscheln ist absolut das einzige was ich grad machen will und muss”-Gefühl zu geniessen. Das ist deine Zeit, Mama. Und die, deines Kindes, EURE ZEIT. Zum Kennenlernen, Kuscheln, Verbinden, Vertrauen aufbauen. Alles andere kann warten. Ihr seid die Hauptpersonen in

dieser Zeit. Und auch, wenn dich dein Gewissen und vielleicht auch die ein oder andere Person im Umfeld sagt, es sei an der Zeit eine gewisse Routine einzuführen: Dafür gibt es noch genug Gelegenheit. Die nächsten Jahre werden von bestimmten Routinen bestimmt sein und das stellt sich irgendwann ein. Jetzt kannst du mit deinem Kind noch in den Tag hineinleben, also tut das auch.

2. Mach was dir gefällt – einerseits ist das schon im ersten Punkt, aber nicht ganz. Denn wenn es einem auf der Couch mal langweilig wird, dann schleicht sich schnell das schlechte Gewissen bei der mama ein. “Das sollte mir doch jetzt reichen.” oder “einer guten Mutter wird mit ihrem Baby nie langweilig” ...das ist Quatsch. Nach einem ganzen tag Babygrimassen gucken und die Geräusche des kleinen Menschleins nachmachen ist auch einfach mal Zeit für ein gepflegtes Erwachsenen-Gespräch. Da geht es in der ersten Zeit wahrscheinlich eh nur um das kleine Wesen (und das ist auch OK). Aber ein wenig Erwachsenen-Input ist wichtig und richtig. Oder wenn es dich nach Draussen zieht: Dann geh raus. Dein Bauchgefühl sagt dir was richtig ist. Frische Luft, neue Geräusche und Eindrücke. Das kann sehr gut für den neuen Erdbewohner sein.

3. Manchmal einfach die Ohren auf Durchzug stellen – Als Mutter, besonders als ganz frische, bekommt man gut gemeinte Ratschläge im Überfluss. Oft und gern natürlich ungefragt. Man muss sich da schon ein ziemlich dickes Fell anschaffen um nicht irgendwann am Selbstzweifel zu ersticken. Besonders, weil diese Ratschläge auch total gegensätzlich sein können. Ich habe gelernt, dass Vorsätze da nicht so wirklich helfen (dass, was man vor der Geburt dachte – besonders beim ersten Kind – klappt hinterher wirklich nicht immer) aber zuhören und dann selbst abwägen ob das für einen, selber und als Familie, passen würde. Und dann keine Angst haben zu sagen “danke, aber wir machen/versuchen/denken so”.

4. Vergiss dich nicht – Während sich in der Anfangszeit alles um das kleine, hilflose Wesen dreht ist es ganz wichtig, dass man sich selber als Mama nicht vergisst. Duschen, essen, TRINKEN. Das hat nichts mit Egoismus zu tun und es zu weit hinten anzustellen hat auch nichts mit gutem Mutter-Sein zu tun. Dein Kind braucht dich – stark, gesund, und in-sich-ruhend. Nimm die Rückbildung ernst, investiere in ein gutes Körperöl, gib das Kleine Mal dem Papa um dich in die Wanne zu legen. Und mach das alles ohne schlechtes Gewissen!

Und so werde ich hoffentlich beim nächsten Mal irgendwann auch verfahren können...und ich werde die Zeit des Wochenbetts auf jeden Fall ernst nehmen. Es ist eben eine ganz spezielle Zeit und die sollte magisch, ruhig, und wunderbar sein!

Quelle:

<http://perlenmama.wordpress.com/2014/02/28/das-wochenbett-in-der-perlenwelt/>



# Im Wochenbett

**Autor:** [Mia Sommer](#)

**Darum geht's:** Zwei Kinder- zwei Wochenbett- Varianten. Einmal war's ganz ruhig, einmal eher weniger. Warum ich trotzdem finde, dass richtig ist, was gut tut.

**Über mich:** Ich bin 35 Jahre alt, Juristin in Elternzeit und Mutter zweier Söhne (3 und 9 Monate). Mein Mama Mia Blog gibt es seit knapp zwei Jahren und dokumentiert meine zweite Schwangerschaft und das Leben mit meinen beiden Jungs.

**Quelle:**

<http://mamablog-mamamia.com/2014/02/20/im-wochenbett/>

In der Nacht, in der ich meinen ersten Sohn zur Welt brachte, fing es an zu schneien. Es schneite so stark, dass keine Busse mehr zur Uniklinik auf dem Venusberg hoch fahren. Wir waren froh, dass wir noch vor dem großen Schneechaos ins Krankenhaus gefahren waren.

Es schneite mehrere Tage lang und der Schnee blieb wochenlang liegen. Wie eine dicke Schicht Watte legte sich der Schnee auf die Stadt, um unser Haus und um unsere neue kleine Welt als Familie.

Im Rheinland ist man auf Schnee selten vorbereitet. In diesem Winter hatte die Stadt zu wenig Streumaterial gekauft und so bleiben viele Straßen vereist- ein Drama für den gemeinen Rheinländer. Wir haben genau einmal versucht, den Kinderwagen durch den Schnee zu schieben bevor wir beschlossen, es uns zu Hause gemütlich zu machen und erst als der Schnee zu schmelzen begann kamen die Besucherscharen. So kam ich nach 18 Stunden Geburt zu einem sehr entspannten Wochenbett.

Auch zur Geburt von Sohn Nr.2 haben wir es so gerade eben noch ins Krankenhaus geschafft. Das lag aber nicht am Wetter, sondern daran, dass seine Geburt nur zwei Stunden dauerte, und ich mich die erste Stunde fragte, ob das denn jetzt wirklich echte Wehen seien. Ich kniete schnaufend im Wohnzimmer- ich hätte früher drauf kommen können...

Nach dieser kurzen Geburt sagte ich zu meiner Hebamme: "Das war ja einfach!?" Ich fühlte mich sofort topfit. Wenige Stunden später nahm ich eine herrliche Dusche und war bereit, Bäume auszureißen.

Ich war nicht annähernd so geschafft, wie nach Geburt Nummer 1. Natürlich dürfte das auch damit zusammenhängen, dass ich nach 2,5 Jahren als Mutter die

Begriffe “müde” und “erholungsbedürftig” bereits aus meinem Wortschatz gestrichen hatte.

Auf den Tag eine Woche nach Minis Geburt heiratete meine kleine Schwester in unserer 100 km entfernten Geburtsstadt.

Ich habe nicht eine Minute darüber nachgedacht, ob mir das zu anstrengend sein könnte. Selbstverständlich fuhren wir hin.

Es war wunderschön. Meine kleine Schwester war eine zauberhafte Braut und es war ein tolles Fest.

Und ich? Ich war so stolz und so glücklich. Die ganze Großfamilie war da, auch diejenigen, die meinen Mini sonst erst viel später kennengelernt hätten, weil sie viel zu weit weg wohnen. Ich wurde beglückwünscht und bekam so viele Geschenke in die Hand gedrückt, dass man hätte meinen können, ich sei die Braut. Ich durfte 100 Mal die Geschichte von Minis Geburt erzählen, was ich sehr genoss, denn in meinem Kopf und in meinem Herzen spielte sich die Geburt seit einer Woche in Endlosschleife ab. Ich habe den größten Teil der Feier in einem Lounge Bereich verbracht, wo ich dauernd stillte und wickelte und stillte und wickelte... Ich habe die Rede meines Papas verpasst und hatte auch keine Zeit, die Schwester von [Berlinmitemom](#) richtig kennenzulernen, dabei hatte ich mich darauf so gefreut (unsere Schwestern haben zusammen studiert). Aber ich war dabei. Mit meinem Baby. Stolz wie Oskar, hormonegeflutet und glücklich.

Das Einzige, das mich genervt hat, waren Sprüche wie: “Was machst Du denn hier? Du bist doch im Wochenbett!”

Erst auf der Heimfahrt spürte ich die Anstrengung. Mein Beckenboden schmerzte so sehr- ich konnte nicht einmal mehr sitzen, ich wollte einfach nur liegen. Auch am nächsten Morgen war ich körperlich noch völlig geschafft. In den nächsten Wochen habe ich vorsichtshalber keine weiteren Hochzeiten besucht.

Zwei Dinge habe ich über das Wochenbett gelernt:

1. Es ist DEINE Zeit. Tu, was gut für Dich ist.

Ich bin ein Familienmensch, ich konnte einfach die Hochzeit meiner Schwester nicht verpassen und ich wollte unbedingt der Großfamilie mein Baby präsentieren. Ich gehörte an diesem Tag nicht ins Bett, sondern auf dieses Fest. Für mich war das wichtig. Es war die Anstrengung wert, denn das hätte ich nicht verpassen können.

Es wäre aber genauso in Ordnung gewesen, zu sagen: Ich kann das noch nicht! Man muss nicht acht Wochen lang im Bett liegen, aber man sollte sich von den Erwartungen anderer frei machen und nur das zulassen, was wirklich gut tut. Ich habe in den Wochen nach der Hochzeit ganz viel Zeit im Liegestuhl und auf dem Sofa verbracht- aber auch viel auf dem Spielplatz, denn dank Sohn Nr. 1 konnte ich natürlich nicht NUR tun, was mir gut tat. Ich habe keinen Besuch abgewehrt oder ähnliche Dinge, weil ich mich über jeden gefreut habe, der an meine Tür kam um mir zu meinem Baby zu gratulieren. So bin ich. Wenn eine andere Frau mehr Ruhe und Rückzug braucht, dann ist das so. Gerade im Wochenbett, wo Mütter bis in die (wochenlang nicht gefärbten) Haarspitzen voll mit Hormonen sind, darf jede so leben, wie es ihr gut tut. Abgesehen davon, dass der Körper mit Rückbildung beschäftigt ist, muss man ja schließlich Kräfte sammeln für den Alltag mit Kind!

2. Unterschätze das Wochenbett nicht.

Auch wenn man sich (wie ich) zum Bäumeausreißen fühlt- der Körper braucht Erholung. Wie sehr, das merkt man schon nach einem kleinen Spaziergang. Ein ganzer Tag auf einer Hochzeit inklusive 200km Fahrt- das war eigentlich zu viel. Aber da greift eben wieder Punkt Nummer 1.

Quelle:

<http://mamablog-mamamia.com/2014/02/20/im-wochenbett/>

# Wochenbett-Tipps aus erster Hand – von Mutter zu Mutter

**Autor:** [Jenny](#)

**Darum geht's:** Die hilfreichsten Tipps, die ich vor und während der Wochenbettzeit bekommen habe, um diese teils sehr stressigen Wochen ein wenig entspannter erleben zu können.

**Über mich:** Mein Sohn kam im Frühjahr 2012 nach 22 Stunden und vielen Komplikationen zur Welt. Die erste Zeit war nicht ganz leicht, doch inzwischen sind wir rundum glücklich und gesund.

**Quelle:**

<http://little-lux.blogspot.de/2014/02/blogpara-de-wochenbett-tipps-aus-erster.html>

Im Februar 2014 startet die erste Blogparade auf [hebammenblog.de](http://hebammenblog.de) zum Thema [Wochenbett-Tipps](#). Da helfe ich gerne mit und teile meine besten Tipps für eine entspannte Wochenbett-Zeit mit allen Fast- und Neu-Mamas.

Hier meine 3 wertvollsten Tipps zum Thema Wochenbett:

1. Besuch schon ins Krankenhaus kommen lassen

Wenn Ihr erstmal zu Hause seid, wollt Ihr die Dreisamkeit während der Wochenbettzeit intensiv genießen. Warum also nicht den Großteil der Besucher, die es nicht erwarten können, Euren kleinen Schatz zu sehen, schon ins Krankenhaus einladen?

In der Klinik ist sowieso Trubel rund um Euch herum, da machen ein paar Besucher mehr nicht wirklich viel aus. Außerdem müsst ihr vorher nicht aufräumen, werdet bekocht und Eure Freunde und Verwandten erwarten keinen Kaffee & Kuchen ;)

2. Vorkochen & bekochen lassen

Je nachdem, wie hungrig Euer Kleines ist, wie lange das Anlegen und Stillen dauert und wie viel (bzw. wenig) Schlaf Ihr im Wochenbett bekommt - regelmäßiges Essen, Einkaufen und Kochen kommt meistens zu kurz. Ein guter Tipp, den wir bekommen haben, war: Einige Gerichte vorkochen, portionsweise einfrieren und bei Bedarf einfach auftauen. Bittet liebe Freunde, die vorbei kommen, eine Kleinigkeit zu essen mitzubringen (und revanchiert Euch, wenn diese Kinder bekommen).

### 3. Warten auf den Milcheinschuss? Nahrungsergänzung & Stillkugeln

Immer wieder höre ich von Freundinnen, die Probleme mit dem Stillen und dem Milcheinschuss haben. Bei mir hat es ebenfalls 5 Wochen gedauert, bis ich voll stillen konnte. Geholfen haben mit letztendlich die [Stillkugeln von Ingeborg Stadelmann](#) (Rezept aus dem Buch "Die Hebammensprechstunde") und die Nahrungsergänzungsmittel ProGlanat. Die Stillkugeln am besten von Mama oder Freundinnen machen und statt Blumen mitbringen lassen.

Quelle:

<http://little-lux.blogspot.de/2014/02/blogparade-wochenbett-tipp-s-aus-erster.html>

# Blogparade Wochenbetttipps

**Autor:** [Rahel Christener aka Roxi](#)

**Darum geht's:** Ich habe zwei verschiedene Wochenbett-Zeiten erlebt – gerade das zweite war eher stressig. Tipps aus meinen Erfahrungen teile ich gerne!

**Über mich:** Mutter zweier Jungs (3..5, 8 Monate) – hier ist immer jede Menge los. Ich blogge über unsere Erlebnisse, unsere Tiere und mein Hobby, das Nähen!

**Quelle:**

<http://roxi-ch.blogspot.ch/2014/03/blogparade-wochenbetttipps.html>

Ich habe zwar noch nie an einer Blogparade teilgenommen, aber das Thema der Blogparade [Wochenbett-Tips aus erster Hand – von Mutter zu Mutter](#) auf [hebammenblog.de](http://hebammenblog.de) hat mich direkt angesprochen.

Mein Wochenbett in drei Sätzen:

Meine beiden Wochenbett-Zeiten waren komplett verschieden! Beim ersten Wochenbett ging es vor allem darum, mich von der Geburt zu erholen und mich ans Mutter sein zu gewöhnen - ich stand also sehr im Zentrum dieser Wochen. Das zweite Wochenbett war davon geprägt, dass mein älterer Sohn sehr grosse Mühe mit der Veränderung hatte und es ging nur um ihn...

Der Wochenbettsteckbrief:

Mein zweiter Sohn kam im Juni 2013 zur Welt. Er wurde mit einer bzw. zwei (dazu später mehr) Beleghebammen in einem kleinen Krankenhaus geboren. Schon bei meinem ersten Sohn (heute knapp 3.5 Jahre alt) hatte ich nach 43h Wehen einen Kaiserschnitt, auch mein zweiter Sohn kam nach 24h Wehen durch einen Kaiserschnitt zur Welt. Mein Mann ist selbständig und konnte sich auch während dem Wochenbett die Arbeitszeit flexibel einteilen, ausserdem standen mir meine Eltern und meine Schwiegereltern zur Seite sowie Freundinnen, die selbst auch Kinder haben.

Meine Tipps:

1) Nutzt die Gelegenheit der Nachsorgebesuche eurer Hebammen!

Dies ist eine Gemeinsamkeit der beiden Geburten. Ich hatte KEINEN EINZIGEN Nachsorge-Besuch meiner Beleghebamme. Beim ersten Mal lag es daran, dass in meinem Früh-Wochenbett eine Geburt nach der anderen stattfand und meine

Hebamme froh war, die Geburten aneinander vorbei zu bekommen.

Beim zweiten Mal brach sie sich eine Woche vor ET den Arm, deshalb waren bei der Geburt zwei Hebammen mit dabei, meine eigentliche Beleghebamme und eine, die zwei funktionsfähige Arme hatte. Leider war meine Beleghebamme deshalb auch nicht mobil, sie konnte ja nicht Auto fahren.

Im Rückblick hätte ich mich sofort darum kümmern sollen, dass ich trotzdem Nachsorge-Besuche bekomme, aber wie das so ist im Wochenbett, da verliert man ja ob der Situation auch gerne mal den Überblick und die Organisationsfähigkeiten.

2) Lasst euch bekochen..

Tag 2 zuhause (Tag 5 nach der Geburt) kam mein Mann von einem Ausflug mit dem älteren Sohn nach Hause und fragte erstaunt "hast du nichts gekocht?" Klar, essen muss man, aber ich war schon froh, mal 2 Stunden ohne die dauernden Wutanfälle unseres Erstgeborenen zu sein und mal unser Baby zu genießen, da wollte ich definitiv nicht kochen (habs natürlich dann trotzdem getan). Besucher sollen bitte eine warme Mahlzeit mitbringen ist ein toller Spruch für die Geburtsanzeige, finde ich :-)

3) Macht, was euch gut tut.

Ich habe öfter mal was getan im Wochenbett, das nicht nach den "offiziellen" Empfehlungen war. Aber genau das tat so richtig gut. Durch die schwierige Situation mit unserem Sohn fiel mir im Wochenbett effektiv die Decke auf den Kopf, weshalb ich schon nach wenigen Tagen zuhause meinen Mann in den Stall zu unserem Pferd begleitet habe. Währenddem er den Stalldienst erledigte, sass ich einfach nur draussen, stillte und plauderte mit den anderen. Danach ging es mir sooooo viel besser als vorher, es war einfach ein Stück Normalität zurückgekehrt. Schonen kann man sich auch anderswo als zuhause im Bett.

4) Geniesst es...

Die Wochenbettzeit ist so einmalig, euer Baby nie mehr so klein. Schnuppert, streichelt, lächelt verliebt... Bei all den Schwierigkeiten, denen ihr begegnet, vergesst nicht, dass ihr gerade das welt-allertollste Baby geboren habt!

5) Sprecht über alles!

Ich habe meine Geburtsgeschichte (insbesondere beim ersten Mal, wo alles nicht so reibungslos verlief) bestimmt 50 Mal erzählt. Allen möglichen Menschen und jede Erzählung hat immer wieder ein bisschen was geheilt, was nicht in Ordnung war. Ich habe ganz früh schon einen sehr detaillierten Geburtsbericht geschrieben, den ich später auch noch mit den objektiven Beobachtungen meiner Hebamme ergänzt habe. Ich lese ihn heute noch sehr gerne, man vergisst so viele Details...

6) Sucht euch Gleichgesinnte...

Und damit meine ich wirklich Gleichgesinnte! Im Rückbildungskurs - mein erster Sohn war da gerade 3 Monate alt - waren meine Freundin, die fast gleichzeitig geboren hatte und ich die EINZIGEN die noch gestillt haben. Die Probleme, die dort diskutiert wurden, waren mir grösstenteils fremd und der Austausch war eher belastend als bereichernd.

Aber einen Nachmittag an einem Attachment Parenting Treffen zu verbringen tat meiner Seele gut. Mit meiner Freundin zu telefonieren, war Gold wert in einer schwierigen Situation.

Konfrontationen mit anderen Meinungen gibt es später noch genug, die braucht man im Wochenbett nicht!

Ach, ich könnte noch ewig weiterschreiben... Leider war mein Wochenbett bedingt durch die Probleme meines ersten Sohnes entsprechend kurz. Zum Glück ging es mir körperlich sehr gut, ich war schon 4 Tage nach dem Kaiserschnitt wieder so fit, dass ich gerne nach Hause ging. Aber seelisch war es unheimlich belastend, meinen Sohn so wütend und unzufrieden zu sehen, gerade in der Zeit, wo ich doch einfach nur Harmonie haben wollte. Wie gerne hätte ich den Kopf einfach unter eine dicke Decke gesteckt, aber das ging nicht. Mein Sohn wollte auch zuhause sein, bei mir, bei seinem kleinen Bruder, ich habe es wirklich nicht übers Herz gebracht ihn auch noch wegzuschicken.

Ich habe bald festgestellt, dass es einfacher war, wenn wir wieder Alltag lebten - d.h. mein Mann ging wieder arbeiten und zuhause lief es so wie immer. Ausserdem ging es viel besser, wenn wir nicht zuhause waren, also waren wir viel unterwegs. Morgens waren wir nicht zuhause, nach dem Mittag gab es einen Mittagsschlaf und danach klappte es meistens gut und wenn nicht, unternahmen wir halt noch etwas.

Nicht gerade wie man sich sein Wochenbett vorstellt, aber da es mir gut ging und mein Baby völlig unkompliziert war, überwiegen die Vorteile.

Vermutlich habe ich es unterschätzt, was da an "Familiengefüge wiederherstellen" auf uns zukommt. Allerdings hätte es ja auch nichts gebracht, wenn ich mir im Voraus Sorgen gemacht hätte. Man muss die Situation nehmen, wie sie ist.

Übrigens geht es uns heute recht gut, wenn auch der Grössere immer noch nicht ganz im Gleichgewicht ist. Er ist ein extremes Kind - extrem süß, lieb, hilfsbereit, freundlich, aktiv, kommunikativ, fordernd, impulsiv, wütend und zum Glück extrem süß :-)

Wir haben neben dem Kleinen auch den Grossen osteopathisch und homöopathisch behandelt, was die Situation sicherlich entspannt hat.

Ich denke, dass gerade das Tragen (für mich unentbehrlich, wenn man ein grosses Kind zu "versorgen" hat) vom Mini dazu geführt hat, dass mir nicht etwas fehlt aus der Wochenbettzeit. Auch wenn ich stark für das grosse Kind eingespannt war, hatte ich den Kleinen doch immer schön nah bei mir. Wir haben heute eine sehr enge Bindung :-)

Liebe Grüsse

Roxi

Quelle:

<http://roxi-ch.blogspot.ch/2014/03/blogparade-wochenbetttipps.html>

# Babymoon – Das Wochenbett

**Autor:** [Parapluiies](#)

**Darum geht's:** "Muss ich wirklich sechs Wochen in meiner Wohnung auf dem Sofa bleiben?", lese ich immer wieder in diversen Mamaforen. "Natürlich nicht" antworte ich, und gebe hier meine acht Tips zum Besten.

**Über mich:** Ich bin Mitte 20, habe einen Sohn, eine wunderbare Tochter, einen Mann und ein paar Tierchen. Auf unsere kleine Prinzessin haben wir 26 Monate gewartet und in dieser Zeit so einiges an Mitteln und Wegen ausprobiert, um schwanger zu werden. Nun sind wir (vorerst) komplett und ich bin erstmal Vollzeitmama.

**Quelle:**

<http://unserkinderwunsch.blogspot.de/2014/03/babymoon-das-wochenbett.html>

Das Wochenbett.

"Muss ich wirklich sechs Wochen in meiner Wohnung auf dem Sofa bleiben?"

So oder so ähnlich lese ich immer wieder Fragen in diversen Mamaforen.

"Natürlich nicht" antworte ich - und ein bisschen ausführlicher will ich hier nun noch schreiben, wie mein Wochenbett so aussah und was mir geholfen hat.

Mit diesem Beitrag nehme ich an der Blogparade [Wochenbett-Tips aus erster Hand – von Mutter zu Mutter](#) des [Hebammenblog](#) teil.

Schwangerschaft, Geburt, das erste Jahr mit Baby.

Über alles gibt es Infobroschüren, Bücher, Filme und viel mehr.

Aber das Wochenbett wird meist mit "Sie werden die erste Zeit mit ihrem Baby genießen, auch wenn sie anstrengend ist" oder "Gönnen Sie sich so viel Ruhe wie möglich" kommentiert.

Dabei sind diese ersten 8 Wochen im Lebens als Familie prägend für die kommenden Jahre.

Ein gutes, entspanntes Wochenbett kann heilen, wenn eine traumatische Geburt voran gegangen ist. Es kann belohnen für eine schwierige, angstvolle Schwangerschaft.

Es ist die Zeit in der wir den Menschen kennen lernen, der für den Rest unseres Lebens unser Lebensmittelpunkt sein wird.



Ich habe nun zweimal das Wochenbett hinter mir.

Und habe es zweimal Grundverschieden verbracht.

Mein erstes Wochenbett begann zwei Stunden nach einem ungewolltem Kaiserschnitt. Man vergaß mich im Aufwachraum und als es der Schwester auffiel, wurde ich endlich zu meinem Kind in den Kreißsaal gebracht. Dort lagen wir und wussten eigentlich nichts über einander und ich nichts über das Leben mit einem Kind. Mit meinem Kind.

Die erste Woche meines Wochenbetts war anstrengend.

Ich wollte Stillen, doch klappen wollte es nicht.

Ich musste aufstehen, was wahnsinnig weh tat.

Meine Zimmernachbarin hatte stundenlang lauten und aufdringlichen Besuch.

Natürlich war ich die meiste Zeit, vollkommen beschäftigt. Saß da in meiner Seifenblase, starrte stundenlang mein Kind an und lächelte tapfer, wenn wieder die Familie meiner Zimmernachbarin zu Besuch kam.

Die drei Wochen danach waren ruhig.

Ich wohnte bei meiner Mutter, ließ mich umsorgen und pflegen. Ich verbrachte 24 Stunden mit meinem Kind, in Ruhe, in unserem Rhythmus. Das Stillen klappte, die Narbe heilte, wir lernten uns kennen.

Ich bin meiner Mutter unglaublich dankbar für diese drei Wochen Ruhe!

Nach vier Wochen fuhren wir zurück nach Hause. Am nächsten Tag war ich wieder in der Arbeit. Mein Wochenbett beendet.

Ich war der Meinung, dass diese vier Wochen ausreichend Zeit waren.

Doch leider war es nicht so. Die Quittung kam wenig später.

Nach 200 Stunden Arbeit.

Also mein Sohn acht Wochen alt war, hatte ich keine Milch mehr, war erschöpft und depressiv.

Wochenbettfakten:

- Wann: März 2010

- Wen: Froschkönig

- Wo: Klinik

- Wie lang war eure echte Wochbettzeit: 4 Wochen

- Wer war im Wochenbett besonders an eurer Seite: Mama

Mein zweites Wochenbett begann um 12 Uhr und 13 Minuten am 03.11.2014 in dem Moment, als ich meine Tochter mit einer letzten anstrengenden Presswehe gebar und sie mir von meiner Hebamme auf den Bauch gelegt wurde.

Wir waren noch eine Dreiviertelstunde durch die pulsierende Nabelschnur verbunden und in dieser Zeit lagen wir beide reglos da und erholten uns von der Anstrengung. Nachdem die Nabelschnur endlich auspulsiert war, begannen wir unsere Stillbeziehung mit einer halbstündigen Stillmahlzeit.

Eineinhalb Stunden nach der Geburt duschte ich und begrüßte meinen Sohn. Wir zogen zu Viert auf unser Sofa und haben es die erste Lebenswoche nur selten verlassen.

Wir waren mal spazieren, den Großen in den Kindergarten bringen und auf der Gemeinde. Aber die meiste Zeit lag ich mit meiner Tochter auf dem Sofa. Wir stillten, wir kuschelten, wir schliefen.

14 Tage lag habe ich bis auf eine einzige ausgeräumte Waschmaschine keinen einzigen Handgriff im Haushalt gemacht. Wie wundervoll.

Alles was ich tat, war mich um mich und meinen Körper zu kümmern, meine Tochter zu versorgen und zu schlafen.

Nach zwei Wochen begann ich langsam wieder alles zu machen, trotzdem war mein Mann noch weitere zwei Wochen zuhause und unterstützte mich wo es nur ging. Die ersten vier Lebenswochen waren geprägt von Ruhe und Frieden.

Als sich alles eingependelt hatte, begann der Alltag.

Wochenbettfakten:

- Wann: November 2013
- Wen: Prinzessin
- Wo: Zuhause
- Wie lang war eure echte Wochbettzeit: 8 Wochen
- Wer war im Wochenbett besonders an eurer Seite: Mann

Das Wochenbett ist eine sensible Zeit.

Und wird doch oft so Stiefmütterlich behandelt.

Doch in der Schwangerschaft und unter der Geburt bringt unser Körper Höchstleistung.

Auch nach einer problemlosen Schwangerschaft ist der Körper erstmal geschafft.

Die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied ist aufregend, anstrengend, wunderschön.

Sie fordert einen ununterbrochen.

Die Hormone fahren Achterbahn, der Körper produziert Milch wie ein Hochleistungskraftwerk, der Ammenschlaf lässt uns kaum richtig zur Ruhe kommen. Gleichzeitig ist der Körper damit beschäftigt die Schwangerschaftshinterlassenschaften "aufzuräumen".

Und dann ist da noch das Baby! Wir kreisen um es, unser ganzer Rhythmus wird ausgehebelt und muss sich nach diesem kleinen Wesen neu ausrichten. Wir schrecken bei jedem Röcheln, Knätern oder Seufzen unseres Babys hoch. Wir müssen lernen seine Körpersprache zu deuten, es zu verstehen und seine Bedürfnisse zu befriedigen.

8 Wochen.

In denen liegt man nicht nur. Und das ist sicher auch nicht nötig.

Aber bei all dem was gerade geschieht, tut man gut daran sich Hilfe bei dem zu besorgen, was sonst noch so ansteht.

Ich versuche es mal konkret in Tipps zu fassen.

1. Den Mann bitten so lange Urlaub zu nehmen wie möglich. Mindestens 14 Tage, besser noch 4 Wochen.

2. Besuch limitieren!

3. Dem Mann zutrauen, dass er den Haushalt zwar anders, aber genauso kompetent schmeißt! (Ich nehme mich da nicht aus. Jedesmal wenn ich etwas aus dem Schrank holte, habe ich heimlich die Hemden anders zusammen gelegt, weil mein Mann es natürlich nicht "richtig" macht - aber echt: wenn die Handtücher 4 Wochen lang eben falsch zusammen gefaltet im Schrank liegen... den Handtüchern tut das nix und abtrocknen kann man sich damit genauso)

4. den Besuch bitten Essen mitzubringen

5. immer eine Flasche Wasser neben sich stehen haben und bei jedem Stillen ein Glas trinken!

6. Ein Messbecher neben dem Klo mit lauwarmem Wasser - nicht nur bei Geburtsverletzungen, sondern auch wegen des Wochenfluss sehr angenehm

7. Suppen und Eintöpfe! Das beste Krafftutter überhaupt!

8. auf den Instikt verlassen!

Ich wünsche euch ein gutes und erholsames Wochenbett.

Quelle:

<http://unserkinderwunsch.blogspot.de/2014/03/babymoon-das-wochenbett.html>

# Wochenbettgeschichten und Tipps in der Blogparade

**Autor:** [Nora Amala Bugdoll](#)

**Darum geht's:** Ein anstrengendes krisengeprägtes Wochenbett und was ich heute anders machen würde.

**Über mich:** Ich werde dieses Jahr 40 (kann es selbst noch nicht fassen \*g) und lebe kreativ mit meiner Tochter im Grundschulalter in einer grünen Ecke Berlins. Ich bin Schwangerschaftscoach und helfe eine erfüllte, bewusste Schwangerschaft und Geburt zu erleben und Angst zu vertreiben

**Quelle:**

<http://www.rund-und-gluecklich.de/blog/wochenbettgeschichten-und-tipps-in-der-blogparade/>

Das Wochenbett ist diese ominöse Zeit nach der Geburt, unter der sich eine Schwangere nichts vorstellen kann :) Aber Spaß beiseite. Normalerweise erscheinen ja hier auf rund-und-gluecklich eher Ratgeberartikel. Das wäre jetzt also gewesen, wie Sie ein schönes Wochenbett erleben können. Aber nicht nur hat das die [Hebamme Jana Friedrich](#) schon ganz wunderbar geschrieben – ich bin beim Thema Wochenbett generell etwas stiller. Denn mein Wochenbett habe ich als Desaster empfunden. Und obwohl ich positive Artikel bevorzuge, habe ich mich entschieden, diese Stimme in den Kanon der Wochenbettgeschichten einfügen – denn nicht jedes Wochenbett ist ein Sonnenscheinerlebnis und wir profitieren alle von authentischen Geschichten: Ich war 2006 nahe an einer Wochenbettdepression entlangeschlittert.

Mit diesem Artikel nehme ich an der [Blogparade Wochenbett-Tipps aus erster Hand – von Mutter zu Mutter](#) auf [hebammenblog.de](http://hebammenblog.de) teil.

Mein Wochenbett-Desaster

Denn mein Wochenbett war nicht schön. So empfinde ich es. Ich erlebte ja eine selbstbestimmte schmerzfreie Traumgeburt aber dann... Tja was war dann? Zuerst einmal hat mich das Umsorgen des kleinen Sonnenschein deutlich stark gestresst – denn ich hatte permanent Angst, was falsch zu machen und hatte dieses Druck Gefühl, das Baby für das komplette Leben zu schädigen, wenn es auch nur 30 Sekunden zu lange Weinen würde. Zusätzlich hatte ich noch die wenig hilfreiche Idee, dass gestillte Babies gar nicht weinen. Kein Wunder also, das mir die innere Ruhe und Stärke fehlte und alles anstrengend war. Wobei die erste Woche auch wirklich einfach körperlich anstrengend war. Und genau wie meine Hebamme auch sagte, fühlte sie die ersten Tage das Stillen ein wenig so an als würde die letzte Kraft aus mir herausgesaugt. Das wurde natürlich besser, aber in den ersten Tagen war es sehr Kräfte zehrend.

## U2 als Überanstrengung

Da ich im Geburtshaus entbunden hatte, "musste" ich zur U2 also zu einem Kinderarzt, hormongetränktes müdes Etwas, das ich war (mit noch nicht ganz verheilter Dammriss-Narbe). Das "musste" ist in Anführungsstrichen, weil ich durchaus nicht gemusst hätte und ja die Hebamme uns besuchte. Aber es fühlte sich wie ein "musste" an. Eine Kinderärztin hatte Ferien, so dass der ausgesuchte Arzt extra voll war. Wir haben kein Auto und ich wollte das Taxigeld sparen – was eine blöde Idee war. Ich war schon erledigt als ich dort war. Dann bekam ich Panik wegen all der kranken Kinder beim Kinderarzt und meinem Neugeborenen. Dann war die Arzthelferin überfordert mit dem vollen Wartezimmer und lies mich Wöchnerin mehr als 45 Minuten warten. Danach schrie ich sie glaube ich an und im Untersuchungszimmer weinte ich. Die Untersuchung war läppisch und in meinen Augen unnötig. Ich schleppte mich zum Taxi und nachhause und der Papa telefonierte mit der Hebamme, weil ich Schmerzen bekommen hatte vor Stress und organisierte ein paar Globuli.

"Ich würds gern zurückgeben"

Sonst liest man immer über diese traumhaft romantische Kennenlernzeit. Ja – die Fotos sind süß und ich hatte das süßeste Baby der Welt, aber in Erinnerung sind mir nur die Erschöpfung, Traurigkeit und Überforderung. Nach einer Woche habe ich gesagt "Toll, ich weiß jetzt, wie es sich anfühlt ein Baby zu haben, jetzt würd' ich's gerne zurückgeben und mein Leben wieder haben". (Das wird verständlicher, wenn man weiß, dass ich nicht bewusst geplant hatte, Mutter zu werden.) Was nicht heißt, dass ich nicht gleichzeitig auch eine überfließende Liebe empfunden habe.

## Stress und Bedürfnisse

Dadurch, dass bei uns der Haussegen schief hing und es eben der Anfang der Trennung vom Kindsvater war, war die Wochenbettzeit extrem anstrengend (und das ist noch eine Untertreibung). So sehr, dass mir die Worte zur Beschreibung fehlen.

Ich habe es im Wochenbett nicht geschafft, gut auf mich zu achten. Ich erfüllte alle Bedürfnisse meines Lieblings, die mir bewusst waren und zwar sofort – aber meine Bedürfnisse habe ich immer mit großer Verspätung wahrgenommen. Ich bin voll in die Aufopferungsschiene hinein geraten. Das einzige meiner Bedürfnisse, das ich gut wahrnehmen konnte, war der Wunsch, umsorgt zu werden. Ich musste mich also von meinen eigenen Zukunftswünschen und Vorstellungen, wie es sein sollte, abnabeln. Das Umsorgt werden ist gerade in dem Wochenbett denke ich, ein Grundbedürfnis der Mutter, die so viel gibt und dann ist es doppelt schmerzhaft, es nicht zu erhalten – und vor allem, wenn man damit gerechnet hatte.

Außerdem hatte ich das Gefühl, mich selbst zu verlieren. 24 Stunden am Tag für das Neugeborene da zu sein ist alles andere als einfach. Weshalb Wöchnerinnen wirklich Unterstützung brauchen. Die Haushaltshilfe, die kam, hat mich allerdings mehr gestresst als geholfen, aber als ich dann es mal geschafft hatte, mich zu trauen, meiner Schwiegermutter zu kommunizieren, dass ich Hilfe brauche, wurde sie mein rettender Engel. Ich hatte großes Glück, an der Wochenbettdepression nur entlanggeschlittert zu sein und schließlich doch Kurve bekommen zu haben. Vielleicht auch, weil ich Wut und Ärger entwickelte und einen "Schuldigen" ausmachte. Nach fünf Wochen war die erste Anpassungsphase war vorüber (fast nach Lehrbuch), ich konnte außerdem mit der Kleinen zum Yoga gehen – unter Menschen. Danach ging es aufwärts und ich grenzte mich zusehends innerlich mehr ab von dem Vater, was mir etwas Kraft zurück gab mir half der Depression durch aktiv werden (Haus verlassen) und

“sauer sein” statt Traurigkeit zu entgehen. An dieser Stelle sei gesagt, dass der Vater sich heute sehr liebevoll um das ehemalige Baby kümmert und auch damals für das Baby da war.

Was ich machen würde, wenn ich noch ein Wochenbett erleben würde

Ich habe schon lange überlegt, was ich heute anders machen würde.

1. Einen Essenslieferdienst beauftragen. Denn ich hatte tatsächlich die (irrationale) Angst zu verhungern. Was sehr gut auf den Punkt bringt, wie sehr ich die Fähigkeit für mich selbst zu sorgen, psychisch kurzzeitig verloren hatte. Heute wäre ich selbstverständlich in der Lage mir auch mit Neugeborenem was zu Essen zu machen oder was zu bestellen – aber damals fühlte ich mich zu erschöpft und wie gelähmt und irgendwie hatte ich wohl meine Eigenverantwortung abgegeben im Ausgleich dafür, für jemand anders zu sorgen. Ich hatte die Zeit gebraucht, um zu verstehen und auch so zu agieren, dass ich für zwei Menschen die Verantwortung trage für mich und das Baby in dieser Reihenfolge. Bei diesem Thema – der Reihenfolge – lerne ich heute noch dazu.

2. Ich würde mir außerdem gleich die Einkäufe auch noch liefern lassen, um nicht von Freunden oder Verwandten abhängig zu sein.

3. Ich mir heute vorher überlegen wie ich gut für mich sorgen kann in so einer Extremsituation. Ich würde mir zum Beispiel auch das ein oder andere Buch und Hörbuch besorgen, was Feines zur Körperpflege und würde schauen, dass ich möglichst täglich zu meiner “me”-Zeit mit Meditation komme – gut, außer in den ersten 1-2 Wochen, da ist es nun wirklich unrealistisch, wenn jemand so viel Schlaf braucht wie ich.

4. Und ich würde mir überlegen, wer regelmäßig mal ein zwei Stunden helfen kann, auf das süße Menschlein aufzupassen, damit ich auch mal die Wohnung verlassen kann – bzw. alleine sein kann.

5. Ich würde drauf achten, dass es einen Erwachsenen gibt, mit dem ich über mein Erleben und meine Gefühle reden kann. Wenn niemand verfügbar ist, oder ich mir Sorgen mache, ob die Person das auch möchte, dann würde ich heute jemand Professionelles dafür nehmen.

Mein Fazit:

Hätte ich mir z.B. vor der Geburt klar gemacht, dass ich das Wochenbett alleine stemme, wäre auch mein Wochenbett sicherlich gleich anders verlaufen. Aber die Themen, die mein Wochenbett so gestaltet haben, waren nötig – ohne sie zu bearbeiten wäre es nicht gegangen. Aber mit weniger verklärten Vorstellungen hätte ich mir selbst einen ganz guten Dienst erwiesen.

Aber nur keine Panik, denn es geht auch ganz anders, wie nicht nur Blogparade Beiträge zeigen. Meine Freundin zum Beispiel hatte zahlreiche Warnungen bezüglich Schlafmangel und Anstrengungen des Wochenbetts erlebt und hatte eine sehr gemütliche Sofazeit mit Ihrem Liebling – auch wenn Sie froh war, als nicht mehr Ihr Göttergatte kochte.

Quelle:

<http://www.rund-und-gluecklich.de/blog/wochenbettgeschichten-und-tipps-in-der-blogparade/>

# Wir Väter am Wochenbett

**Autor:** [Markus – aka dad4dad](#)

**Darum geht's:** Wir Väter erleben das Wochenbett naturgemäß aus einer anderen Perspektive und in einer anderen Rolle als die Frau. Meine Erlebnisse und Tipps finden sich in diesem Blogpost.

**Über mich:** Ich bin verheiratet, Vater von zwei Kindern, bin Teilzeit-Hausmann und Vollzeit-Projektmanager, aber kein Super-Daddy. Seit zwei Jahren betreibe ich ein Väter-Blog.

**Quelle:**

<http://dad4dad.blogspot.ch/2014/03/wir-vater-am-wochenbett.html>

Wir Väter können mit dem Säugling alles tun, ausser stillen. Diese alte Weisheit gilt auch am Wochenbett. Mehr noch: Wir sollten alles daran setzen, unserer Partnerin die bestmögliche Erholung zuteil werden zu lassen.

Mit diesem Artikel nehme ich an der Blogparade [Wochenbett-Tips aus erster Hand](#) von [Hebammenblog.de](#) teil.

Ich kann mich noch genau an den Moment erinnern, als ich unser Haus betrat, am linken Arm der Maxicosi mit dem Baby und am rechten Arm eingehakt meine Frau. Das neu eingerichtete Kinderzimmer, die frisch bezogene Wiege, Duftende Wäsche im Schrank - alles war wie im Traum.

Meine Frau hatte derweil nur ein Ziel: das Bett. Nach dem Notkaiserschnitt und schnarchenden Zimmergenossinnen in der Klinik brauchte sie dringend Erholung.

Ich konnte nach der Geburt (bzw. nach der Heimkehr von Mutter und Kind) drei Wochen Ferien nehmen, um mich ganz um die Familie zu kümmern. Das hat sich als guter Plan erwiesen.

## Übernahme des Haushalts

Während des Wochenbetts gehört der Haushalt dir ganz alleine. Lass deine Frau sich erholen, so gut es geht. Kochen, Wäsche waschen, Garten giessen, einkaufen und alles vieles mehr gehört nun zu deinem Arbeitsgebiet. Dazu gehört natürlich auch eine Frau, die dich machen lässt, ohne ständig dreinzureden (siehe dazu auch den Artikel ["Betrifft: Haushalt"](#)).

## Der perfekte Gastgeber

Jeden Tag stehen Nachbarn, Dorfbewohner, Verwandte und Freunde unangemeldet vor der Tür. Vergiss nicht, täglich frischen Kuchen zu backen (oder wenigstens Kekse zu besorgen) und das Wohnzimmer zu saugen. Ich empfehle dir auch, eine Liste zu führen, wer welche Geschenke mitgebracht hat. Du verlierst nämlich schneller den Überblick, als dir lieb ist. Wir kamen beim Schreiben der Dankeskarten jedenfalls tüchtig ins Schwitzen. Beim zweiten Kind führten wir eine Liste, was sich bewährte.

## Deine Unterstützung beim Stillen

Stillen ist Kräfte zehrend. Das glaubst du erst, wenn du es an deiner eigenen Partnerin erlebst. Ich habe das Baby deshalb immer zum Stillen gebracht und anschliessend hochgenommen, bis das "Rülpslein" gekommen war. Meine Frau sollte sich schliesslich erholen können. Das habe ich übrigens die ganze Stillzeit so gehandhabt. Elf Monate und 27 Tage, Tag und Nacht (ausser ich war auf Arbeit), bis sich der Kleine selber abgestillt hatte.

In meinem Freundeskreis hatten wir einige Mütter, die Anfangs froh waren um Unterstützung durch ihre Partner beim Ansetzen des Babys. Das Baby richtig in den Arm nehmen, die Brustwarze richtig anbieten und dann die Überwindung, das Baby trotz anfänglicher Schmerzen zuzulassen, ist nicht immer einfach. Biete deine Unterstützung an. Vielleicht reicht es, ihr das Kind richtig in den Arm zu legen, so dass sie sich auf das Ansetzen konzentrieren kann. Tu einfach genau das, was dir deine Partnerin sagt.

Merke dir auch, welche Brust dran ist. Wenn du das Baby zuerst verkehrt herum in den Arm gibst und es deshalb noch einmal aufnehmen musst, gibt das unnötige Unruhe.

## Launen aushalten

Du hast bestimmt noch die Stimmungsschwankungen, die deine Partnerin während der Schwangerschaft durchgemacht hat, in Erinnerung. Die Hormone lassen das emotionale Gleichgewicht bekanntlich bisweilen massiv in Schieflage bringen.

Was dir niemand sagt: Nach der Schwangerschaft muss das ursprüngliche "Hormongefüge" wieder hergestellt werden. Die Stimmungsschwankungen können deshalb gleich heftig sein wie während der Schwangerschaft.

Dazu kommt, dass das Gedächtnis während der Stillzeit sehr schlecht ist ("Stilddemenz").

Mein Tipp: Steh darüber, lass allfällige Stimmungsausbrüche an dir abprallen und freue dich an deinem Baby ;-)

## Antworten und Unterstützung holen

Vor allem beim ersten Kind kennst und kannst du noch nicht alles, du hast viele Unklarheiten. Sei nicht zu stolz, um andere zu fragen. Je nach Land (bei uns sogar nach Kanton) ist das Angebot unterschiedlich.

Die erste professionelle Ansprechperson ist in unserer Region die freischaffende Hebamme, die deine Partnerin im Wochenbett betreut, später die Mütter- und Väterberatung. Diese Fachfrauen haben jeden Pickel und jede Hautrötung an einem Baby schon einmal gesehen und wissen Bescheid. Gerade beim ersten Kind beobachtet man jede Veränderung mit Sorge, da kann die Beratung durch eine Fachfrau beruhigend wirken.



Selbstverständlich bieten auch die Kinder- und Hausärzte, sowie die Kinderkliniken Beratung an. Dies ist aber häufig mit grösserem Aufwand verbunden (Wartezeiten, Fahrt in die Praxis oder Klinik), oder man traut sich nicht, "wegen einer solchen Kleinigkeit" anzurufen. Deshalb ist das niederschwellige Angebot der Hebammen unbezahlbar.

#### Familie und Freundeskreis nutzen

Neben professioneller Beratung dürft ihr auch auf die Unterstützung von Familie und Freunden zählen.

Eure eigenen Eltern haben euch erfolgreich grossgezogen und können euch jetzt bei euren Kindern unterstützen. Auch wenn heute nicht mehr alles so ist wie früher, sind die Grundsätze immer noch gleich.

Andere Eltern im Dorf haben uns schon vor der Geburt angeboten, dass sie jederzeit da sein werden. Vor allem, wenn wir ein Schreibaby haben sollten, sollen wir uns melden. Die Mütter und Väter hätten schon mehrfach Ablösungen organisiert, damit die Eltern auch einmal zur Ruhe kommen. Alleine das Angebot hat uns sehr gerührt und beruhigt. Wir wussten, dass wir auf die Dorfgemeinschaft zählen konnten. Mir ist klar, dass ein kleines Nest im Schweizer Hinterland anders funktioniert als eine Grossstadt. Aber auch in der Grossstadt wohnen andere Eltern im Haus oder Quartier, die helfen können. Vielleicht müsst ihr da einfach aktiver auf die Leute zugehen und um Hilfe fragen.

Freunde können ebenfalls unterstützen, wenn man sie konkret anspricht und sie um einen Gefallen bittet.

Ganz wichtig ist, dass ihr euch selber eingesteht, wenn ihr an eure Grenzen stösst. Wenn du zwei oder drei Nächte hintereinander mit dem Baby in der Wohnung hin- und hergetigert bist, bist du vielleicht froh, wenn eine Kollegin am nächsten Tag

den Kinderwagen packt und einen ausgedehnten Spaziergang macht. So kannst du eine oder zwei Stunden schlafen, ohne mit einem Ohr immer beim Baby zu sein. Die Kollegin tut das aber nur, wenn du sie darum bittest. Woher sollte sie sonst wissen, was ihr braucht?

#### Zeit der Extreme

Das Wochenbett ist auch für uns Väter eine extrem intensive Zeit. Es prasseln so viele Eindrücke auf uns ein, wie sonst wohl nie. Du hast DEIN Kind im Arm. Du wirst dir plötzlich deiner Verantwortung bewusst und hast deswegen vielleicht Bedenken oder Ängste. Du lernst mit wenig Schlaf auszukommen. Du stehst Nachts mehrfach auf, ohne dich je darüber zu ärgern. Der Begriff "Liebe" bekommt eine ganz neue Dimension.

#### Zum Schluss: Die wichtigste Spielregel für die Partnerschaft

Du wirst aber auch an deine Grenzen stossen. Es gibt Momente, wo deine Partnerin und du sich um nichts streiten. Das tut ihr nur, weil ihr kurzfristig überfordert seid. Ihr seid müde, müsst euch in einer ungewohnten Situation zurecht finden, haltet den vielen Besuch nicht mehr aus...

Trefft für solche Situationen folgende Abmachung: Wer zuerst realisiert, dass ihr euch nur aus Übermüdung oder Überforderung streitet, spricht es aus und der andere akzeptiert das. Bei uns hat sich eingespielt, dass sich meine Frau in einer solchen Moment ins Schlafzimmer zurückgezogen hat, ich mich auf das Sofa. Jeder gönnte sich so Ruhe und Abstand. Ihr werdet euren eigenen Weg finden.

Quelle:

<http://dad4dad.blogspot.ch/2014/03/wir-vater-am-wochenbett.html>

# Eine ganz besondere Zeit: Das Wochenbett

**Autor:** [Eva Dorothee Schmid aka Mamaclever](#)

**Darum geht's:** Als erstmals Schwangere wusste ich nicht, was mich im Wochenbett erwartet. Muss man wirklich acht Wochen lang im Bett bleiben? Wie ist das mit dem Wochenfluss und was macht die Nachsorgehebamme? Ein persönlicher Erfahrungsbericht zum ominösen Wochenbett mit Tipps und Informationen.

**Über mich:** Ich bin Mutter eines Sohnes und Journalistin und habe im Juni 2013 das Onlinemagazin mamaclever.de ins Leben gerufen. Mamaclever soll so etwas wie die gut informierte Freundin werdender oder schon gewordener Eltern sein, die immer einen guten Tipp und eine Antwort auf jede Frage parat hat. Mamaclever ist unabhängig, legt viel Wert auf gut recherchierten Service und Nutzwert und hat einen journalistischen Anspruch.

**Quelle:**

<http://www.mamaclever.de/2014/03/eine-ganz-besondere-zeit-das-wochenbett/>

Vor der Geburt meines Sohnes fragte ich mich, wie das wohl sein wird im Wochenbett. Ich hatte nur eine diffuse Vorstellung von dieser Zeit, genährt vor allem von den Erzählungen meiner besten Freundin, die bereits zwei Töchter hatte. Es klang, als sei das Wochenbett ein einziger Ausnahmezustand. Sie riet mir, auf jeden Fall meine Mutter herzubestellen, damit die den Haushalt führt und kocht. Das aber wollte ich auf keinen Fall. Meine Mutter ist zwar eine super Hausfrau und kochen kann sie auch gut, aber als Erzieherin kann sie auch sehr gut mit kleinen Kindern und ist auch ganz verrückt nach denen. Ich hatte die Befürchtung, dass sie keinesfalls nur den Haushalt macht, sondern ständig das Baby betüfelt und da dann alles besser weiß. Ich finde aber, dass die Wochenbett-Zeit total wichtig ist, um sich als neue Familie zu finden. Und dabei sollten Mama, Papa und Baby meiner Meinung nach möglichst ungestört sein.

Der Haushalt und vor allem das Essenkochen sind natürlich Probleme. Also muss der Papa nach der Geburt so lange wie möglich Urlaub haben, damit er das übernehmen kann. Eine Woche ist das absolute Minimum, mein Mann war zweieinhalb Wochen zu Hause, ideal sind sicher drei bis vier Wochen, falls das möglich ist. Nützlich ist auch eine gut gefüllte Kühltruhe. Man kann ja während des Mutterschutzes schon mal ein bisschen vorkochen. Und dem Papa unmissverständlich klarmachen, dass Kochen und Putzen in den nächsten Wochen seine Aufgabe sind! Wir haben auch die Flyer diverser Essensliefer-Dienste bereit gelegt, diese dann aber nicht in Anspruch genommen.

Wenn es keinen Papa gibt, der diese Aufgaben übernehmen kann, dann hat man nach §38 des Sozialgesetzbuchs V Anspruch auf eine Haushaltshilfe, und zwar bis eine Woche nach der Entbindung. Ist die Mutter sehr geschwächt oder wenn es Probleme bei der Rückbildung gibt, helfen die Krankenkassen eventuell noch einige Wochen lang weiter. Voraussetzung für den Anspruch ist aber, dass keine andere im Haushalt lebende Person die Weiterführung des Haushalts übernehmen

kann. Vor Antragstellung muss der behandelnde Arzt informiert werden. Er stellt eine Bescheinigung aus, aus der die medizinische Notwendigkeit hervorgeht.

Die ersten Tage nach der Geburt haben wir vor allem damit verbracht, unser Baby zu bestaunen – im Familienbett oder auf dem Sofa. Stillen nimmt auch viel Zeit ein und auch nach einer relativ unkomplizierten Geburt ist man doch ziemlich geschwächt, so dass langes Stehen und Herumlaufen am Anfang nicht möglich sind. Es ist also super, wenn der Papa die Mama ein bisschen bedient und ihr alles, was sie braucht, ans Sofa bringt. Oder Einkaufen geht.

Die Nachsorgehebamme wurde zur täglichen Begleiterin

Sehr hilfreich war auch unsere Hebamme. Man sollte sich wirklich eine Nachsorgehebamme suchen, die man sympathisch findet und mit der man auf einer Wellenlänge ist. Jenny kam in den ersten zehn Tagen jeden Tag zu uns. Sie fragte, wie es uns geht, wog das Baby, begutachtete den Nabel und machte mit mir Rückbildungsgymnastik. Dass ich so früh mit der Gymnastik angefangen habe, zahlte sich später aus. Ich war ziemlich schnell körperlich wieder ziemlich fit. Als der Kleine eine Woche alt war, fuhren wir mit ihm zusammen in ein Kaufhaus, denn ich brauchte einen neuen Still-BH. Das Bustier, das ich schon zuvor besorgt hatte, erwies sich als unbequem. Nach zwei Wochen waren kurze Spaziergänge kein Problem mehr, nach drei Wochen feierten wir unseren Hochzeitstag mit einem Picknick am Strand.

Die Hebamme badete mit uns den Kleinen zum ersten Mal und als er nicht genug Gewicht zulegte, brachte sie uns eine Milchpumpe und zeigte uns, wie wir dem Kleinen die abgepumpte Milch verabreichen konnten. Aus einem Becher funktionierte das nämlich überhaupt nicht und eine Flasche wollten wir wegen möglicher Saugverwirrung erst mal lieber nicht benutzen. Jenny bastelte dann aus einer Kanüle eine Sonde, die wir uns abwechselnd mit Leukoplast an den Finger klebten, an dem der

Kleine sehr gerne saugte. So saugte er die Milch problemlos “aus dem Finger”. Auf so eine Idee wären wir ohne die Hebamme nie gekommen. Sie zeigte uns auch, wie man das Tragetuch bindet und brachte uns verschiedene Tragehilfen mit, die wir testen konnten. So fanden wir eine, mit der wir super zurecht kamen.

Die Krankenkassen zahlen einen täglichen Besuch der Nachsorgehebamme in den ersten zehn Lebenstagen des Kindes und dann für weitere sechzehn Termine in der Zeit bis zur vollendeten achten Lebenswoche. Wir haben das voll ausgeschöpft und es war irgendwann, wie wenn eine Freundin vorbeischaute, mit der man alles, was einen so umtrieb, besprechen konnte.

Kein Übernachtungsbesuch im Wochenbett

Ob und wann man wie viel Besuch möchte, kann man meiner Erfahrung nach vorher schlecht beurteilen. Also erstmal die Erwartungen der lieben Verwandtschaft dämpfen! Meine Schwägerin und mein Schwiegerpapa kamen am Tag der Geburt (der Kleine kam morgens um halb 10) abends spontan ins Krankenhaus und das war auch okay. Ich wollte auch gerne meinen Kleinen vorzeigen und im Krankenhaus muss man sich ja auch nicht um die Bewirtung der Gäste kümmern. Es ist also gar nicht schlecht, wenn die engsten Verwandten einen da schon besuchen – vorausgesetzt es geht einem so weit gut. Als wir das Krankenhaus verließen, sind wir erstmal mit dem Kleinen zum Grillen zu den Großeltern gefahren – es war ein hochsommerlicher Tag. So konnten sie das Kind sehen und wir mussten uns an diesem Tag nicht mehr um Essen kümmern. Nach zwei Stunden merkte ich dann aber schnell, dass mir das ein bisschen zu viel wurde und ich nach Hause wollte.

Freunde, die selbst ein Baby erwarteten, luden wir am zehnten Tag nach der Geburt zu uns ein – sie waren schließlich besonders gespannt auf unseren Nachwuchs. Was ich nicht wollte war, dass während der ersten acht Wochen der Geburt jemand bei uns übernachtet – meine von weiter weg angereiste Schwester

übernachtete mit ihrer Familie deshalb woanders, als sie uns nach vier Wochen besuchte. Übernachtungsgäste sind mit einem Neugeborenen zu anstrengend und störend, finde ich.

Als mein Mann nach zweieinhalb Wochen wieder arbeiten musste, machte mir das ein bisschen Angst. Wie sollte ich den Alltag ohne Hilfe bewältigen? Das klappte dann aber ziemlich schnell ziemlich gut, es spielen sich Routinen ein. Und was echt ein Vorteil ist, wenn es sich um das erste Kind handelt: Man kann viel schlafen, muss morgens nicht früh aufstehen. Ich habe in den ersten Monaten grundsätzlich keine Termine vor 11 Uhr morgens gemacht.

Ziemlich schockierend: Der Wochenfluss

Was mich ziemlich schockierte und was einem so zuvor auch keiner erzählte, war die Heftigkeit des Wochenflusses, gerade in den ersten zwei Tagen. Inzwischen weiß ich, dass man während seiner Menstruation zwischen 50 und 80 Milliliter Blut verliert, im Lauf des Wochenbetts sind es bis zu 500 Milliliter. Dass man in den ersten Tagen mehrere Windeleinlagen übereinander braucht und es dennoch passieren kann, dass im Bett plötzlich eine Blutlache unter einem ist, ist schon ein bisschen entwürdigend. Auf dem Weg vom Krankenhaus nach Hause besorgte ich mir im Drogeriemarkt erstmal riesige Binden, die eigentlich für Erwachsene mit Inkontinenz gedacht sind. Und in mein Bett legte ich die wasserundurchlässige Unterlage, die wir eigentlich für das Babybett gekauft hatten. Von den Riesenbinden habe ich dann allerdings nur sehr wenige gebraucht, weil der Wochenfluss dann doch ziemlich schnell sehr viel schwächer wird und normale Binden und dann sogar Slipeinlagen bald ausreichen. Jetzt verschimmeln sie im Schrank...

Erschreckend ist auch das Phänomen, dass neben Flüssigkeit klumpenartige Gebilde in der Unterhose landen. Das liegt daran, dass sich während des Liegens Blut in der Scheide sammeln kann. Es verklumpt – was zwar ganz normal aber trotzdem ziemlich gewöhnungsbedürftig ist.

Auch gewöhnungsbedürftig ist, dass man wegen der Hormonumstellung viel schneller als sonst wegen Nichtigkeiten in Tränen ausbricht oder launisch ist. Das kannte ich vorher überhaupt nicht und da fühlt man sich schon ein bisschen den Hormonen ausgeliefert. Da ist es dann gut, wenn der Papa das nicht überbewertet oder persönlich nimmt, sondern weiß, dass es nur die Hormone sind.

Schöne und entspannte Zeit

Rückblickend war die Wochenbett-Zeit eine schöne und ziemlich entspannte Zeit, in der auch der Papa eine enge Bindung zum Kind aufbauen konnte. Und er hat sein Kochrepertoire erheblich ausgeweitet! Ganz toll war die intensive Betreuung durch eine sympathische Nachsorgehebamme. Viele sagen ja, die ersten Wochen mit Kind sind die schlimmsten, ich kann das überhaupt nicht unterschreiben. Ich fand es sehr viel anstrengender, als der Kleine ein Jahr alt wurde. Aber wir hatten auch ein sehr unkompliziertes Kind, das auch ziemlich schnell einen Tag-Nacht-Rhythmus hatte. Und ich hatte eine ganz gute Geburt ohne Komplikationen.

Quelle:

<http://www.mamaclever.de/2014/03/eine-ganz-besondere-zeit-da-s-wochenbett/>

# Die erste Zeit mit Baby – das Wochenbett

**Autor:** [Bettina](#)

**Darum geht's:** Unser Wochenbett lässt sich in drei Phasen aufteilen: Klinik, die ersten zwei Wochen zu Hause und die restlichen Wochen. Zwei Tips für die Zeit des Wochenbetts und drüber hinaus, möchte ich weitergeben.

**Über mich:** Ich bin Mama eines 4,5 Monate alten kleinen Mannes und bald Studentin. Ich liebe das Mamasein, habe die Schwangerschaft sehr genossen und liebe das Leben, wie es ist, auch wenn es komplett anders lief, als erwartet. Mein Blog begleitet uns und bietet mir eine Schreibfläche, um mich schriftlich auszutoben.

**Quelle:**

<http://uneviemagnifique.blogspot.de/2014/03/die-erste-zeit-mit-baby-das-wochenbett.html>

Das Wochenbett war bei uns eigentlich in drei Zeiten eingeteilt. Nach der Geburt mussten wir noch fünf Tage in der Klinik bleiben, weil Anton auf Verdacht auf Herz und Nieren geprüft wurde. Für mich war es eher anstrengend, ich wollte so gerne nach Hause und packte auch schon zwei Tage nach der Geburt meine Koffer. Obwohl es manchmal etwas zermürend war, gab es aber ein paar Dinge, die diesen langen Aufenthalt rechtfertigten. Zum Einen wussten wir nach dem Untersuchungsmarathon, dass der kleine Mann gesund ist. Und zum Anderen lernte ich und lernten wir viel von den Krankenschwestern. Ich hatte bis dato erst zwei Mal ein Neugeborenes in der Hand gehalten und hatte sehr wenig mit Kindern geschweige denn mit Babys zu tun. Den Job, den manche Hebammen in den ersten Tagen leisten, wurde hier von den lieben Krankenschwestern übernommen. Vor allem drei Damen bin ich zu größtem Dank verpflichtet. Sie unterstützten und ermutigten mich immer wieder beim Stillen, zeigten uns das Handling mit dem Baby und passten auf Anton auf, damit wir spazieren und essen gehen konnten. Sie verstanden unsere Sorge um Antons Gesundheit, hielten engen Kontakt zur tollen Kinderärztin und hörten auch auf unsere Beobachtungen. In dieser ersten Zeit lernte ich viel. Als wir endlich heimkamen, fing eine ganz besondere Zeit an. Alles war ein bisschen entspannter. In den zwei Wochen, die folgten, konnten wir unseren Rhythmus im eigenen Heim finden, wir hatten lange Familien-Knuddelzeiten und alle möglichen „ersten Male“. Im Krankenhaus besuchte uns nur die engste Familie, zu Hause wollten wir aber wieder unsere Freunde sehen. Jeden Tag höchstens zwei Besuche (Und das war meistens doch zu viel, weil alle dann länger blieben, als man geplant hatte. Und eigentlich war das ja schön, wurde aber schnell zu viel.). Es tat gut, wieder Menschen zu sehen und den kleinen Mann vorstellen zu dürfen. Der Rest der sechs bis acht Wochen Wochenbett waren die Phase, in der alles allmählich „normal“ wurde, man sich an den kleinen Menschen und Mitbewohner gewöhnen konnte und auch mit dem neuen Schlafentzug und den häufigen Stillzeiten zurechtzukommen lernte.

Ich glaube, jede Neumama und jede junge Familie muss selbst Erfahrungen in dieser Zeit sammeln und aus den eventuell negativ erlebten lernen. So merkte ich beispielsweise, dass mir der Besuch gut tat, aber Anton manchmal aus seinem Rhythmus kam vor lauter neuer Menschen. Ich plante also zwischen den Besuchertagen auch immer Tage ein, an denen wir nichts vorhatten.

Vor allem zwei Dinge taten mir besonders gut. Sie sind keine ultimativ genialen Tips, aber weil sie relativ einfach umzusetzen sind und gleichzeitig eine tolle Wirkung erzielen, möchte ich sie im Rahmen dieser Blogparade nennen:

Spazieren gehen. Beim Spaziergang kommen gleich drei gute Sachen zusammen. Das Baby bekommt frische Luft. Man selbst sieht nicht ständig die selben vier Wände. Und, wie unser Kinderarzt so schön sagte, man tut was für seine Figur. Praktisch fand ich hierbei, den kleinen Mann in den Kinderwagen zu legen. Der Kinderwagen (oder mein Partner) gab mir Halt. Denn man sollte auch nicht unterschätzen, welchen Anstrengungen der Körper während der Schwangerschaft und der Geburt unterlag. Bei den ersten Spaziergängen wackelte ich ein bisschen hin und her, konnte mich aber auf den Kinderwagen stützen. Vielleicht Tag für Tag eine Straße weiter oder fünf Minuten länger gehen. Dann steht der ersten Shoppingtour nicht mehr viel im Wege ;-) Und ich bin mir sicher, dass meine Rückbildung auch deshalb so schnell vonstatten ging.

15 Minuten im Bad. In den ersten Wochen arbeitete mein Freund halbtags von zu Hause und ich lernte es zu schätzen, fünfzehn Minuten im Bad zu haben, in denen ich alleine für mich war. Kurz duschen und einölen, dann noch die Augenringe kaschieren und etwas Frische ins Gesicht zaubern. Jetzt mache ich mich meistens fertig, wenn Anton schläft. Dann habe ich nämlich etwas mehr Zeit und kann mich entspannt um mich kümmern. Gerade in

schwierigen Phasen gab bzw. gibt mir diese kurze Auszeit neue Energie für den restlichen Tag.

Ja, das Wochenbett ist eine besondere Zeit. Der neue Erdenbürger findet seinen Platz in der Familie und alle müssen sich darin einleben. Für mich ist aber jeder Monat voller neuer Dinge. Ich erlebe immer wieder Neues und Besonderes und ich liebe sein aktuelles Alter immer am meisten. Ich habe die Zeit des Wochenbetts genossen, aber das Heute hat auch einen gewissen Zauber. Vielleicht vergisst man das nur zu schnell, weil diese Zeit keinen Titel trägt.

Quelle:

<http://uneviemagnifique.blogspot.de/2014/03/die-erste-zeit-mit-baby-das-wochenbett.html>

# Tipps fürs Wochenbett

**Autor:** [Andrea Zschocher](#)

**Darum geht's:** Ich habe meine Tochter (knapp 21 Wochen alt) vor nicht allzu langer Zeit entbunden und wollte die 10 Tipps weitergeben, die mir die ersten schönen Wochen beschert haben.

**Über mich:** Mein Blog Runzelfüßchen soll vor allem die schönen, tollen und großartigen Momente im stressigen Alltag mit Baby festhalten. Weil Kinder eben was Wunderbares sind, und ich mich nur an das Zauberhafte zurückerinnern will. Den ganzen Trubel, den kennen doch eh alle Mamas.

**Quelle:**

<http://runzelfuesschen.blogspot.de/2014/03/tipps-furs-wochenbett.html>

Ich mache mit, bei der [Blogparade](#) vom [Hebammenblog](#). Da geht es diesmal, wie die Überschrift schon verrät, um Tipps von Müttern für Mütter im Wochenbett. Da das bei mir noch nicht allzulange her ist, krame ich mal kurz im Gedächtnis und liste all das auf, was mir in der ersten Zeit eine echte Hilfe war. Vielleicht hilft das ja einer anderen frischgebackenen Mama dabei in der aufregenden neuen Zeit nicht den Mut zu verlieren.

Wichtigster Tipp

Der wohl beste, wichtigste und tollste Tipp, den jede Frau beherzigen sollte, wenn sie zum ersten Mal Mutter wird: Es heißt nicht umsonst WochenBETT! Das wurde mir im Geburtsvorbereitungskurs, beim Arzt, im Krankenhaus, auf der Wöchnerinnenstation und auch von meiner Hebamme gesagt. Und ich habe mich dran gehalten. Die ersten zwei Wochen waren das Runzelfüßchen und ich nicht draußen. Wir haben im Bett gelegen und gekuschelt, aufgestanden bin ich für den täglichen Besuch der Hebamme, die mich danach auch wieder ins Bett geschickt hat. Viel viel ruhen, es muss ja nicht schlafen sein, wenn man das nicht einfach so mitten am Tag hinbekommt. Aber Lesen, das Kind betrachten, telefonieren oder mal was in einer Onlinemediathek schauen, alles Dinge, die im Liegen super klappen.

Zweiter Tipp

Den Haushalt Haushalt sein lassen. Das erzählt einem jeder, aber irgendwie glaubt man nicht dran. Aber es ist so. Wir alle haben ganz bestimmt genügend Klamotten im Schrank, so dass die Waschmaschine in den ersten Wochen nicht angeworfen werden muss. Und wer sich an Tipp 1 hält und im Bett bleibt, der braucht gleich noch weniger Kleidung. Für Abwasch und Einkäufe entweder den Partner einspannen, oder wirklich andere Personen um Hilfe fragen. Nach so einer Geburt steht sicherlich niemandem der Sinn nach Hausarbeit, und es gibt genug

Freiwillige, die sich freuen, das junge Glück unterstützen zu können.

#### Dritter Tipp

Kein Besuch, wenn ihr das nicht wirklich wollt. IHR bestimmt wann wer vorbei kommen und das Kind anschauen darf. Ihr allein. Da darf sich niemand einmischen und Druck machen. Und wenn schon Besuch kommt, dann soll der doch bitte auch Kuchen/ Mittagessen / Kaffee oder was auch immer ihr mögt im Gepäck haben. Dafür habt ihr keine Zeit und es ist auch nicht eure Pflicht, andere zu bewirten. Es geht eh in erster Linie darum das Neugeborene kennen zu lernen. Wichtig ist, dass ihr dafür bereit seid.

#### Vierter Tipp

Tränen zulassen. Was habe ich in den ersten Tagen geweint, weil ich einfach emotional und hormonell an der Obergrenze war. Aber das ist vollkommen normal und in Ordnung. Wichtig ist, das alles rauszulassen. Es hilft euch, den Kummer, die Angst und Sorgen mit anderen zu teilen. Niemand hält eine frisch gebackene Mama für schwach, weil sie mit der Situation überfordert ist. Nur wer nach Hilfe fragt, kann auch Hilfe bekommen.

#### Fünfter Tipp

Langsam die Welt erkunden. Es hetzt euch niemand. Macht alles in eurem Tempo. Wenn ihr euch mit dem kleinen Winzling nur eine minimal kleine Runde ums Haus traut, dann ist das eben so. Überfordert euch nicht

#### Sechster Tipp

Gleichgesinnte suchen. Nachdem ich mich, nach drei Wochen, wieder ultra langsam ins Leben getraut habe, war ich dankbar, dass ich im Schwangerschaftssport verschiedene Frauen kennen gelernt hatte, die auch frisch ihre Kinder entbunden hatten. Auch

mit den Mamas von der Wöchnerinnenstation habe ich Kontakt gehalten. Bei Fragen und Unsicherheiten konnte ich mit einer SMS schnell nachfragen, ob das bei denen auch so ist. Es hilft ungemein zu wissen, dass man nicht allein ist. Wenn keine anderen Frauen in der Nähe sind, dann helfen auch Mama, Oma oder Tante. Austausch hilft auf so viele unterschiedliche Weisen.

#### Siebter Tipp

Dafür sorgen, dass man nicht allein ist. Wer keinen Partner hat, der für die ersten Wochen Urlaub nehmen darf, der sollte Freundinnen oder Familie bitten, bei ihm einzuziehen. Ihr werdet dankbar sein, wenn ihr mit dem Neugeborenen nicht komplett auf euch allein gestellt seid. Und wer immer euch seine Hilfe anbietet, der tut das gern. Macht euch keine Gedanken, ihr fällt niemandem zur Last.

#### Achter Tipp

Sich nicht zuviel sorgen. Eurem Baby wird es in 99% aller Fälle gut gehen. Und für alles andere ist die Hebamme da. Hört ihr zu, fragt soviel nach wie ihr mögt. Im Idealfall habt ihr euch ja bereits in der Schwangerschaft kennengelernt und ihr vertraut dieser Frau. Sie wird wissen was zu tun ist und euch so gut sie kann unterstützen. Fragt nach, wenn ihr etwas nicht verstanden habt, euch etwas bekümmert oder Sorgen bereitet. Eure Hebamme wird euch fast immer beruhigen können.

#### Neunter Tipp

Früh mit der Rückbildung beginnen. Natürlich nicht gleich das volle Sportprogramm, aber bereits nach wenigen Tagen könnt ihr, angeleitet durch eine Hebamme, erste Übungen zur Beckenbodenstraffung machen. Nicht viel, aber immer ein bißchen. Dran bleiben heißt hier die Devise.



## Zehnter Tipp

Babymassage nach Bruno Walther - fürs Kind. Damit kann man bereits beginnen, wenn das Baby sechs Wochen alt ist. Ich habe dadurch das Runzelfüßchen sehr schnell sehr viel besser kennen gelernt und konnte dementsprechend besser auf sie eingehen, wenn sie geweint hat. Ihr verbringt echte Qualitätszeit mit dem Kind und vermittelt ihm, ganz nebenbei, schon in frühester Zeit ein positives Körpergefühl.

Quelle:

<http://runzelfuesschen.blogspot.de/2014/03/tipps-furs-wochenbett.html>

# Tipps für das Wochenbett - von Papa zu Papa

**Autor:** [Alexander](#)

**Darum geht's:** Das Wochenbett ist eine manchmal schwierige und auch spannende neue Zeit für jede Mutter. Ich als Mann kann das natürlich nur im Ansatz nachvollziehen. Aber dennoch glaube ich, dass wir Männer unsere Frauen im Wochenbett gut unterstützen können. Was meiner Frau und mir geholfen hat, das habe ich in meinem Blogbeitrag gesammelt.

**Über mich:** Ich bin Vater einer kleinen Tochter und schreibe einmal die Woche auf dem Blog meiner Frau mit. Denn nicht nur Mütter, auch Väter haben soooo viele einmalige Momente mit ihren Kindern.

**Quelle:**

<http://runzelfuesschen.blogspot.de/2014/03/tips-fur-das-wochenbett-von-papa-zu.html>

Auch Väter dürfen hier Tipps für das Wochenbett geben. Für die Frau sind die ersten Wochen sehr anstrengend. Wie bei der Geburt fühlen sich Männer oft nur als Zuschauer. Ich möchte hier ein paar Tipps geben, wie man für sich und für die neue Familie einen guten Einstieg schafft und die Anstrengungen zumindest abschwächen kann. Dazu angeregt wurde ich durch meine Frau und die [Blogparade](#) von Jana vom [Hebammenblog](#).

Erster Tipp:

Man kann nie wissen, wann das Baby kommt und das Wochenbett beginnt. Ob man mit dem Arbeitgeber klärt, dass man seinen Urlaub spontan nehmen kann oder ob man einen Monat Elternzeit nehmen will: Der Vater sollte die ersten drei bis vier Wochen nicht arbeiten und für Mutter und Kind da sein. Kein Job ist so wichtig, kein Projekt so dringend, dass man seine Frau und den neuen Erdenbürger in der ersten Zeit alleine lassen will.

Zweiter Tipp:

Das mag sich zwar hart anhören, aber der neue Papa sollte die Stimmungsschwankungen am Anfang des Wochenbetts nicht zu sehr hinterfragen. Als Vater freut man sich ungemein über den Nachwuchs, aber warum freut sich die Mutter nicht pausenlos? Wieso ist sie deprimiert, wenn man doch feiern sollte, dass das Baby auf der Welt ist? Natürlich soll man Trost spenden und sich um die Mutter kümmern, aber als Vater sollte man das nicht großartig hinterfragen. Für die Frau da sein und trösten reicht vollkommen. In der Regel ist der Baby-Blues nach kurzer Zeit vorbei.

#### Dritter Tipp:

Jetzt zählt sich aus, wenn man sich als Paar auch schon früher den Haushalt und die Hausarbeit aufgeteilt hat. Auch gut, wenn man als Mann kochen kann, denn der frischgebackene Vater sollte den Haushalt in nächster Zeit alleine schmeißen. Gut, wenn jemand hilft, wie zum Beispiel Familie oder Freunde, aber um den Haushalt sollte sich die junge Mama auf gar keinen Fall kümmern müssen.

#### Vierter Tipp:

Direkt anfangen sich mit dem Baby zu beschäftigen. Die Hebamme ist nicht nur für die Mutter da, sondern zeigt auch dem Vater, wie gewickelt, wie gebadet oder wie ein Tragetuch gebunden wird. Solange man zu Hause ist, sollte man jeden Gelegenheit nutzen, das Baby zum Beispiel zu wickeln. Oder man geht mal alleine raus mit dem Kind - ob mit dem Kinderwagen oder mit einem Tragetuch. Vielleicht möchten Frauen da widersprechen, aber außer Stillen kann man als Vater alles mindestens genauso gut wie die Mutter.

#### Fünfter Tipp:

Sich selbst auch ein wenig bremsen in der ersten Zeit. Vielleicht will man als neuer Papa das Baby allen vorstellen: der engen Familie, der weiter-entfernten Familie, seinen Freunden und dann noch den Arbeitskollegen. Mal abgesehen davon, dass man sehr schnell merkt, ob das Baby lieber mehr oder weniger Trubel gern hat (nach meiner Erfahrung eher weniger), braucht die Frau in den ersten Wochen eh sehr viel Ruhe. Die Zeit geht sehr schnell rum, daher sollte man sich Ruhe und Muße gönnen, um sich als Familie an die neue Situation zu gewöhnen.

#### An die Väter:

Liebe mitlesende Väter dieses Blogs, wenn ihr noch Tipps habt, die ich hier vergessen habe, dann schreibt sie gern als Kommentar. Ich freue mich auf eure Erfahrungen!

#### Quelle:

<http://runzelfuesschen.blogspot.de/2014/03/tipps-fur-das-wochenbett-von-papa-zu.html>

# Tipps fürs Wochenbett: Hinlegen und Atmen

**Autor:** [Mama Notes](#)

**Darum geht's:** Meine Wochenbetten waren nicht immer ideal. Im ersten wollte ich mir zu früh beweisen, wie fit ich schon bin und zu hohen Ansprüchen genügen. Im zweiten Wochenbett habe ich es dann besser gewußt – hatte aber schon ein Kleinkind. Hier sind meine versammelten Tipps.

**Über mich:** In meinem Blog "Mama notes" notiere ich Begebenheiten aus meinem Alltag. Ich schreibe gerne über meine Kinder (2 und 4), meine Erziehungsfragen, unser Familienleben sowie meinen Job und Ichsachen. Übrigens, Helicopter Parenting ist mir zu anstrengend.

**Quelle:**

<http://mama-notes.de/tipps-fuers-wochenbett-hinlegen-und-atmen/>

So. "Hätte Hätte Fahrradkette" ist anscheinend meine Art, aus [Fehlern zu lernen](#). Meine Wochenbetten waren nicht immer ideal, darum weiß ich jetzt, wie es besser geht. Es ist ja immer gut, aus Erfahrung klug zu werden und nun als alte und weise Frau mit der gesammelten Klugheit um sich zu schmeißen. Ich schreibe also hiermit Tipps fürs Wochenbett auf. Schuld ist nur der [Hebammenblog](#), der in einer tollen Blogparade [Wochenbett-Tipps aus erster Hand weitergeben](#) will. Von Mutter zu Mutter, quasi.

Daran beteilige ich mich gerne, weil die Blogparade kein klassischer Ratgeber ist, sondern eher gesammelte Tipps von ganz unterschiedlichen Frauen und Charakteren für nochmals ganz andere Frauen. Keine Garantie, keine Patentlösung. Nur Erfahrungsberichte und hoffentlich Ideen und Impulse für die jungen Mamas, die noch kurz vor oder im Wochenbett sind.

Ich lege einfach mal los:

1. Hinterfrage Deine eigenen Bildern im Kopf  
Grundsätzlich gilt ja immer, "erlaubt ist, was gefällt". In meinem ersten Wochenbett gefiel mir allerdings oft, was gar nicht so gut für mich war. So fand ich es ungeheuer wichtig, gleich in Woche 2 am Tisch zu essen. Mit Kaiserschnittnarbe und einem Stillkind, das EWIGKEITEN brauchte, um zu stillen (16-18 Std. am Tag) Ich fand es auch wichtig, mein Bett zu verlassen, zwar bequeme Klamotten anzuziehen und ein bisschen auf der Couch abzuhängen, aber wieder im Leben stehen. Das fand ich gut. Das entsprach meinem Bild einer frischen, fitten, fröhlichen und glücklichen Mutter. Baby im Tragetuch, rotwangig Frühstück zubereiten oder in der Suppe rühren.

Wirklich, ich hatte Bilder im Kopf – die gibts im echten Leben nur im Fernsehen. Denn ich war das ganze Gegenteil meines Bildes. Ich war kein bisschen rotwangig sondern total blass und leicht gelb im Gesicht. Ich war sehr unfit, konnte nur mit

Mühe gerade stehen, stand überhaupt sehr ungern, war auch nicht wirklich fröhlich, nicht wirklich traurig, nicht glücklich und nicht richtig unglücklich. Ich war eher sehr neben der Spur, sehr nicht mein altes Selbst – und sehr verliebt in mein Baby. Was ich noch sehr sicher war, abgesehen vom verliebt-sein: müde, ausgelaugt und erschöpft. Das Anstillen in den ersten paar Tagen war für mich psychisch und körperlich eine Tortur. Und auch, als das Stillen dann wunderbar klappte, war ich in echter Sorge, ob alles richtig so war.

Die Geburt, die OP, das Präsent-sein rund um die Uhr, das Stillen alle drei Stunden und die riesige Angst, irgend etwas falsch zu machen, nagten an mir. Zu allem Überfluss hatte mein Mann, der selbständig ist, riesige Probleme im Büro. Ein wichtiger, wenn nicht sogar DER wichtigste Kunde drohte abzuspringen (konnte zum Glück abgewendet werden), sein Kollege war im Urlaub (NO GO!) und der Mann war ebenfalls zerrissen zwischen Vaterpflichten, Babyfreude einerseits und der Existenzangst im Job andererseits. Keine gute Grundlage für frisch gebackene Eltern. Die Kunden- und Jobfrage ist Schicksal. Mein Mann konnte keine Elternzeit nehmen, das Büro war zu klein, er konnte einfach nicht fortbleiben. Pech.

Was aber kein Schicksal ist: die Gestaltung des Wochenbettes und das ehrlich sein zu sich selbst. Gerade wenn man, wie ich, sehr verunsichert ist mit dem ersten Baby, an sich und seiner Mama-Kompetenz zweifelt, mit dem Stillen hadert, Schmerzen hat, sich in einem noch unfitten Körper (noch) nicht zu Hause fühlt, dann sollte man wirklich versuchen, alle Bilder, Gespenster und Stimmen, die man so in seinem Köpfchen trägt, zu hinterfragen. Oder besser gleich hinaus zu schmeißen. Dann ist es – zumindest wenn man so gestrickt ist, wie ich – Zeit für Tabula rasa. Finde heraus, was Dir wirklich gut tut und fange ganz von unten an. Nämlich mit dem:

## 2. Nichtstun! Hinlegen und Atmen

Und zwar im Bett. Oder auf der Couch. Aber LIEGEND. Hinlegen.

Ja. WAAGERECHTE. Gerade in den ersten paar Tagen und vielleicht sogar Wochen: tue nichts. Liege im Bett, frühstücke, lese, schlafe, telefoniere und vor allem schmuse mit dem Baby im Bett. Stille oder füttere dort.

Es geht hier nicht um strenge Bettruhe, natürlich kann man aufstehen. Aber die meiste Zeit zu liegen fand ich, als ich es in meinem zweiten Wochenbett dann trotz Kleinkind besser durchzog als im ersten, viel besser.

Ich finde, im Liegen und Entspannen kann man das Baby am besten kennen lernen. Es einfach nur anschauen, riechen, halten, streicheln, stillen/füttern und liebhaben. Gerne auch beide Haut-auf-Haut: nacktes Baby, nackte Mamabrust. Das wirkt absolute Wunder. Vorallem wenn man so knapp am Baby Blues vorbei schrammt – oder mittendrin ist. Liegen, Kuseln und Hautkontakt heilt, tröstet, macht weinen, tröstet, heilt – und tröstet. Hab ich schon trösten gesagt?

Ich Doofi habe das beim ersten Kind viel zu wenig gemacht. Beim zweiten Kind war ich schlauer, da riss mich aber das Kleinkind aus dem Bett, teilweise wortwörtlich. Aber das ist etwas ganz anderes. Und frau ist schon Mama. Welten gegen das erste Mal.

## 3. Essen vorkochen

“When in doubt, eat!” lautet ein altes, weises, englisches Sprichwort. Und es ist so wahr. Wenn Du zweifelst, an Dir, Deiner Fitness, Deiner Mama-tauglichkeit, woran auch immer: iss gut! Am besten ist es, wenn man sich etwas vorbereitet hat und vorkocht. Oder Freunde und Familie frisch gekochtes Essen vorbei bringen.

Das soll hier aber auch stehen für: Achte auf Dich. Was tut Dir jetzt wirklich gut? Was möchtest Du? Neben all der Pflege und Sorge um das Baby, nimm auch Deine eigenen Bedürfnisse wahr!

## 4. Kein Besuch im Wochenbett. Echt nicht.

Um ein paar Besuche kommt man ja nicht drum herum, wie die Großeltern und ggf. die eigenen Geschwister. Aber bitte nicht alle

in der ersten Woche und niemals alle auf einmal. Hübsch einzeln und mit Pausentagen dazwischen. Erst am Ende der Wochenbetten habe ich mich wirklich über Besuch gefreut.

#### 5. Wenig Ratgeberliteratur lesen – Sprich lieber mit Deiner Hebamme

Ich finde, die Gefahr genau bei der falschen Ratgeberliteratur zu landen, ist relativ groß, wenn man vorher noch keinen Kontakt zu Babys hatte. Heute wüßte ich, welche Ratgeber mir in Zeiten großer Unsicherheit geholfen hätten.

Dafür ist die Hebamme in der Nachbetreuung schließlich auch da. Fragen wie, “stille ich richtig?”, “ist es normal, dass es hier und hier so weh tut?”, “warum bin ich so müde?”, “warum bin ich nicht so wahnsinnig happy, wie ich immer gedacht habe, dass ich es bin?”, “warum schreit das Baby so viel und was kann ich (dagegen) tun?” – kann man am besten mit der Hebamme besprechen. Oder mit einer guten Freundin, die schon Mutter ist.

#### 6. Machen, was Spaß macht

Aber erst, wenn man vorher Tagelang im Bett lag, am besten Wochenlang. Wie erwähnt, es geht ja nicht um strenge Bettruhe, sondern um Erholung. Das Krankenhausbett zählt hierbei nicht mit, finde ich. Zu Hause im Bett liegen und Baby atmen! Runterkommen. Ankommen. Bei DIR sein. Keine Bilder oder Stimmen im Kopf haben. (Fragezeichen sind erlaubt! ;) ) Dann erst aufstehen und am Tisch essen (das ist eine Metapher!)

Das gilt zumindest für so verkopfte Tanten wie mich. Ich habe ja unter Bauchdrücken am Tisch, mit Stillwurst und umgekippter Kaffeetasse gemeint, das gefalle mir. Weil es mir “aktiver” vorkam, als im Bett. Ich hätte lieber erst Mal GAR keine Ansprüche erfüllt, tagelang nicht. Und dann irgendwann, ganz Schrittchen für Schrittchen wieder angefangen.

Ich weiß, dass es junge Mütter gibt, die fernab von allem Baby Blues gleich Besuch von Freunden haben möchten und auch einem ersten Spaziergang in den ersten Tagen nicht abgeneigt

sind. Finde ich Wahnsinn, könnte ich nicht. Aber das heißt ja nichts. Erlaubt ist schon, was gefällt. Wenn Du wirklich herausgefunden hast, was gefällt und gut tut.

#### 7. Plane Dein Wochenbett – und hole Dir Hilfe

Plane Dein Wochenbett, damit Dir auch keine Verpflichtungen oder ähnliches dazwischen kommen. Am besten man plant Freunde und Familie ein, die leckeres Essen vorbeibringen können, ohne stundenlang zu bleiben. Und die auch mal die ein oder anderen Einkäufe erledigen können. Das erleichtert unheimlich, denn irgendwie ist mit den Babys ziemlich viel zu tun – und die Mama soll schlafen und das Baby genießen! <3

Eine gute Rückkopplung und Gesprächspartnerin ist bei diesen Fragen eine gute Hebamme, die in der Nachbetreuung für die Mutter und auch für ihre Fragen zuständig ist. Daher möchte ich auf ein wichtiges Anliegen zu sprechen kommen:

#### **Unterstützt den #Hebammenprotest und #Elternprotest!**

An dieser Stelle auf die Notwendigkeit von Hebammen hinzuweisen, erscheint mir unumgänglich. Die körperliche Versorgung des Babys und die von den Narben und Schmerzen der Mutter sind das eine. Die seelischen Verwundungen, die seelische Neu-Orientierung der Eltern ist das andere und ebenso wichtig. Das war für mich so, in beiden Wochenbetten. Meine Hebamme zeigte mir, dass mein Gefühl mir sagt, ob es ok ist, auch mal nur alle 4 Stunden zu stillen oder ob ich das Baby wecken muss (ist es zumeist, wenn das Baby gesund ist und gut gedeiht). Sie machte mich immer wieder darauf aufmerksam, dass ich (noch) mehr Ruhe brauche, liegen soll, schlafen soll. Sie beruhigte mich, hörte mir zu und munterte mich auf.

- Informiert Euch auf [Hebammenprotest.de](http://Hebammenprotest.de), auf [Facebook](#) sowie [Twitter](#), geht auf die Demos.
- Zeichne die rechtlich verbindliche [ePetition](#) für den Bundestag. Bis 16.4. müssen 50.000 Unterschriften eingehen dass die Petition bearbeitet wird.

Liebe Leser\*innen, was sind Eure Ergänzungen und Tipps fürs Wochenbett? Bitte immer gerne her damit!

Und liebe frisch gebackenen Mamas, legt Euch wieder hin! <3

Hier noch ein paar gute Artikel mit weiteren Tipps zum Wochenbett:

Hebammenblog: [Ein stressfreies Wochenbett – aber wie!?](#)

Hebammenblog: [Wochenbett – so wird es entspannt](#)”

Von guten Eltern: [Warum das Wochenbett acht Wochen dauert](#)

Quelle:

<http://mama-notes.de/tipps-fuers-wochenbett-hinlegen-und-atmen/>

Kapitel 4

# About





# Copyright, Haftungshinweis & Impressum

### Copyright

© April 2014. Dieses Ebook ist inhaltlich eine Gemeinschaftsproduktion verschiedener Blogautoren. Die Verantwortung für den Inhalt der einzelnen Beiträge, sowie eingefügter Links liegen bei den Autoren ebenso wie sämtliche Urheberrechte. Die Verwendung der einzelnen Artikel, oder auch nur von Auszügen und Fotos unterliegt dem Urheberrechtsgesetz und ist ohne Einwilligung der Autoren nicht gestattet. Dieses Dokument darf nicht kopiert, fotografiert, übersetzt, oder verkauft, kommerziell- oder anderweitig fremd genutzt werden. Es darf einzig in der vorgegebenen Form und nur komplett, kostenlos und unter Angabe der Quelle weitergegeben werden.

**Bildnachweis:** Alle Bilder sind Eigentum der Herausgeberin.

### Haftungshinweis

Die in dem Ebook enthaltenen Informationen und Aussagen entstammen den einzelnen Autoren, die sie nach bestem Wissen erstellt haben. Dennoch sind Fehler niemals auszuschließen. Daher werden von der Herausgeberin, sowie von den Autoren keine Verantwortung, Garantie oder gar Haftung für die dargestellten Inhalte, oder deren Nutzung übernommen.

### Impressum

Jana Friedrich, Stubenrauchstr.5, 12161 Berlin

<http://www.hebammenblog.de/kontakt-impressum/>

# Über den Blog & Jana Friedrich

### Über mich

Ich bin Jana Friedrich, Hebamme seit 15 Jahren und lebe mit meinem Mann und zwei Kindern in Berlin.

Auf [Hebammenblog.de](http://Hebammenblog.de) teile ich mein Wissen und meine Erfahrung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Kleine Geschichten aus dem Kreißaal inklusive. Du bekommst bei mir Informationen, Beratung und "Zutaten" zur Meinungsbildung für eines der spannendsten Abenteuer des Lebens.

### Newsletter & Social Media

Du kannst mir auf [Facebook](https://www.facebook.com/Hebammenblog.de) oder [Twitter](https://twitter.com/Hebammenblog) folgen, oder einfach den [Hebammenblog-Newsletter](http://www.hebammenblog.de/newsletter) abonnieren.

Derzeit versende ich ihn alle zwei bis drei Wochen. So bleibst du ganz einfach auf dem Laufenden.

### Blogparaden

Eine Übersicht über zukünftige Blogparaden findest Du hier: <http://www.hebammenblog.de/blogparaden/>

Jana Friedrich - im April 2014

