



MAMA
Echte Mamas
Echt und ehrlich

100 echte Mama-Fragen

*Das perfekte Buch für
nicht perfekte Mamas*

Gemeinsam durchs erste Baby-Jahr



ullstein

Vorwort

Zuallererst: Tief durchatmen – ab jetzt bist du nicht mehr allein. Wir sind bei dir und möchten dich durch das erste Babyjahr begleiten. Wir wissen, wie du dich fühlst: irgendwas zwischen verrückt werden und so viel Liebe, dass das Herz fast überquillt. Du bist nie allein und trotzdem manchmal so einsam wie nie zuvor in deinem Leben.

Die Tage mit Baby sind zauberhaft, aber auch wahnsinnig anstrengend. Weil alles neu ist und man einfach nicht weiß, warum dieses süße Baby, das doch so müde ist, partout nicht schlafen will. Weil es sich gar nicht mehr zauberhaft anfühlt, wenn du nachts um drei dein schreiendes Baby schaukelst.

Wenn du übermüdet bist und so verzweifelt, dass dir nach dem zwanzigsten Stillversuch die Tränen in die Augen schießen, dann hilft es zu wissen, dass es uns allen so geht. Keine Mama hat ein inszeniertes Instagramleben, wir alle versinken manchmal im Chaos.

Lass dich nicht verunsichern – das Mamaleben ist vielleicht nicht perfekt, aber dafür ist es echt und voller Liebe. Und im echten Leben haben alle Mamas, egal wo und wie sie leben, die gleichen Fragen. Die dringendsten hundert Fragen, die uns von unserer »Echte Mamas«-Community immer wieder gestellt wurden, haben wir in diesem Buch gesammelt: Dies ist kein klassischer Ratgeber, sondern ein Buch voller echter Fragen und

Mama-Tipps. Experten, Hebammen, Ärzte und Familiencoaches geben Rat, aber auch alle echten Mamas da draußen haben diese Seiten mitgeschrieben.

Wir wollen, dass alle Mütter zusammenhalten und sich gegenseitig helfen – wer soll uns sonst verstehen, wenn wir wegen Babys erstem Schnupfen fast verzagen oder ein paar Tränen verdrücken, wenn uns der alltägliche Wahnsinn mal wieder zu viel wird?

Dann braucht man manchmal am meisten den Rat einer anderen Mutter, die einen versteht und versichert: »Es wird alles gut. Haben wir auch durch. Probier mal diesen Trick.«

Mama zu sein bedeutet so viel Liebe. Es bedeutet aber auch, plötzlich für einen anderen Menschen verantwortlich zu sein – ohne Bedienungsanleitung. Und deswegen sind wir so froh, dass es euch da draußen gibt. Danke, dass ihr uns so viel beigebracht habt und wir so dieses Buch schreiben konnten.

Es ist von uns, für uns: für alle Mütter, die schon mittendrin sind im Wahnsinn, und für die, denen dieser großartige, irre Ritt noch bevorsteht.

Frage 1: Was erwartet mich in den ersten Tagen nach der Geburt?

»» *Mein Baby kann jeden Moment kommen, aber ich habe Angst vor dem, was mich direkt nach der Geburt erwartet. Ich weiß, dass die Geburt wehtut. Aber mit welchen Schmerzen muss ich danach rechnen? Und was passiert noch alles? Könnt ihr mir ehrlich und schonungslos verraten, was auf mich zukommt?* ««

Dein Körper hat das größte Wunder auf Erden und eine absolute Höchstleistung vollbracht – ganz spurlos kann so ein Ereignis nicht vorüberziehen.

Es gibt viele Mamas, die bereits nach wenigen Stunden ohne große Blessuren und mit ihrem Baby im Arm die Klinik verlassen können. Aber auch einige gängige Beschwerden.

Nach einer Spontangeburt:

- Du wirst Nachgeburtswehen haben, unter denen die Plazenta ausgestoßen wird – bis zu einer halben Stunde nach der eigentlichen Geburt deines Babys. Manche bekommen davon kaum etwas mit, andere empfinden die Wehen ähnlich schmerzhaft wie die der eigentlichen Geburt. Nervig: Obwohl man schon sein Kind in den Armen hält, muss man sich noch mal konzentrieren und pressen. Manchmal zieht die Hebamme unterstützend an der Nabelschnur. In seltenen Fällen kommt die Plazenta nicht oder nur teilweise, dann muss sie leider per Operation entfernt werden.
- Fünf bis sieben Wochen dauert der Wochenfluss (Lochien) –

als hättest du sehr stark deine Tage. Er ist in den ersten zwei bis drei Tagen besonders heftig und lässt dann in den nächsten Wochen nach. Im Krankenhaus gibt es dafür weiche Netz-hosen (am besten ein paar mit nach Hause nehmen – sie sind nicht gerade sexy, aber bequem, weil nichts kneift) und große, extrem saugstarke Binden, die etwa so sperrig sind wie ein Flip-Flop.

- Nach der Geburt bist du geschafft, hast vielleicht Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme, Vagina- und Unterleibschmerzen. Je nach Geburtsverlauf kannst du auch Geburtsverletzungen davontragen, wie einen Damm- oder Scheidenriss (s. Frage 3), die noch heilen müssen. Im Krankenhaus bekommst du Schmerztabletten (die kannst du auch nehmen, wenn du stillst), Wundheilungscremes und zum Kühlen mit Wasser gefüllte Kondome aus dem Eisfach.
- Du hast einen kleinen (riesigen!) Babykopf durch einen wirklich engen Bereich gequetscht. Auf der wunden, eingerissenen Haut brennt es, wenn das erste Mal Urin darüberläuft. Es hilft, die Blase unter der Dusche zu entleeren oder beim Toilettengang mit einem Messbecher warmes Wasser oder auch ein Eichenrindensitzbad über die Scham zu gießen. Das spült auch gleich das Blut vom Wochenfluss gut weg. Auch das Sitzen kann unangenehm sein. Abhilfe schafft ein aufblasbarer Sitzring (sieht aus wie ein Donut).
- Rolle beim Aufstehen über die Seite ab, damit nur die seitlichen Bauchmuskeln beansprucht werden. Die geraden Bauchmuskeln wurden durch die wachsende Gebärmutter verdrängt. Der dadurch entstandene Spalt (Rektusdiastase) muss sich erst schließen, bevor du die geraden Bauchmuskeln wieder einsetzen kannst.

- Durch das starke Pressen können winzige Äderchen in deinen Augen und im Gesicht platzen oder Hämorrhoiden entstehen. Die winzigen Blutergüsse verschwinden nach ein oder zwei Tagen von allein, Letztere können durch Zäpfchen und Salben behandelt werden.
- Manche Mamas zittern. Das ist nicht nur der anstrengenden Geburt geschuldet, sondern vor allem dem Hormonabfall. Es vergeht nach wenigen Minuten.
- Deine Brust spannt. Sie fühlt sich warm an und voller Knubbel. Sie macht sich bereit für den Milcheinschuss. In den ersten Tagen nach der Geburt produzieren deine Brüste zunächst nur eine extrem reichhaltige Vormilch, das Kolostrum. Schon ein paar Tropfen davon machen dein Baby satt. Du solltest dein Baby oft anlegen, damit die richtige Milchproduktion in Gang kommt. Durch das häufige, ungewohnt starke Saugen schmerzen deine Brustwarzen wahrscheinlich am Anfang.
- Außerdem spüren die meisten Mütter für drei bis vier Tage Nachwehen: krampfartige Schmerzen, unter denen sich die Gebärmutter nach der Geburt wieder zusammenzieht. Sie hat im Laufe der Schwangerschaft Unglaubliches vollbracht: sich von Birnengröße auf die Größe von zwei Fußbällen ausgedehnt. Jetzt will sie wieder zur Birne zurück. Durch das Zusammenziehen schließt sich auch die blutende Wunde, die die Plazenta hinterlassen hat. Das Hormon Oxytocin, das beim Stillen freigesetzt wird, hilft dabei – deshalb wird vielen Mamas schlecht, und die Nachwehenschmerzen verstärken sich, wenn sie ihr Kind anlegen. Wenn die Schmerzen zu stark sind, kurz das Stillen unterbrechen und tief atmen. Eine Tasse warmer Fenchel-Kümmel-Anis-Tee während des Stillens kann helfen, ebenso eine Wärmflasche im Rücken.

- Wenn du eine PDA hattest, kann es je nach Dosierung sein, dass du deine Beine noch eine Zeit lang nicht spürst.
- Du wirst schwitzen (s. Frage 68). Der plötzliche Östrogenabfall sorgt für die Schwitzattacken, vor allem nachts. Das kann mehrere Wochen so gehen, nach zwei Monaten ist das aber meist überstanden.

Nach dem Kaiserschnitt:

- Beim Kaiserschnitt wird dir ein Blasenkatheter gelegt. Der muss natürlich einige Stunden nach der Geburt gezogen werden – das ist ein komisches Gefühl, aber nicht sehr schmerzhaft. Wenn du eine Spinalanästhesie oder eine PDA hattest, wirst du einige Stunden nicht aufstehen und laufen können, weil deine Beine noch taub sind.
- Aufgrund der Narbe darf man meist erst am zweiten Tag duschen. Das ist bei einem geplanten Kaiserschnitt weniger schlimm, da man meist ausgeruht und frisch geduscht zum Termin erscheint. Nach einem Notkaiserschnitt, dem einige Stunden Wehen vorausgegangen sind, ist es weniger schön.
- Die Narbe schmerzt, bei vielen Mamas wirklich stark. Immerhin hast du einen tiefen Bauchschnitt hinter dir. Trotz des Stillens sind aber Schmerztabletten erlaubt. Aufstehen, Hinlegen, Husten, Niesen, sogar Lachen ist für viele Mamas eine Woche lang nur ganz vorsichtig möglich.
- Beim Aufrichten solltest du dich immer über die Seite abrollen. Normalerweise ist die Kaiserschnittwunde nach drei bis sechs Wochen verheilt, manchmal ist die Bauchdecke um die Narbe herum noch eine Zeit lang taub (s. Frage 2).
- Auch als Kaiserschnittmama hast du einen Wochenfluss – wenn auch meist etwas weniger stark und kürzer.

Die meisten Erstgebärenden verbringen drei bis vier Tage in der Klinik, Kaiserschnittmamas meist noch ein bis zwei Tage länger. Natürlich ist eine Klinik kein Hotel, aber du musst nicht selber kochen, kannst mit Hilfe einer Hebamme oder Stillberaterin das Stillen üben, wirst deine Fragen zur Babyversorgung los und kannst bei Problemen jederzeit nach einer Schwester klingeln. Oder dein Kind nachts auch mal abgeben, wenn du ein paar Stunden Schlaf brauchst.



Mama-Tipps:

»Ich habe sehr unter der Unruhe im Patientenzimmer gelitten. Ständig hatte die Mutter neben mir Besuch, manchmal waren acht Leute gleichzeitig da. Beim zweiten Kind hatten wir ein Familienzimmer (hat ca. 100 Euro extra pro Nacht gekostet) – das würde ich jeder Mama empfehlen. Der Papa kann mit übernachten und dich entlasten. Wir alle konnten uns in Ruhe kennenlernen.«



Frage 2: Was kann ich tun, damit meine Kaiserschnittnarbe besser heilt?

»*Meine Tochter musste durch einen Kaiserschnitt geholt werden. Am Anfang hatte ich nur die üblichen Schmerzen, doch seit ein paar Tagen tut es um die Narbe herum so richtig weh. Wie kann ich die Narbe pflegen, damit sie besser heilt? Sie ist auch sehr rot und wulstig. Wie wird das mal aussehen? Ich kenne leider keine*

Frau in meinem Bekanntenkreis, die einen Kaiserschnitt hatte und die ich fragen könnte, ob sie mir ihre Narbe mal zeigt.



Dein Kaiserschnitt war, wenn er auch mittlerweile ein Routineeingriff ist, eine große OP. Und du bist nicht allein: Bei etwa einem Drittel der Mütter werden in einem Bauchschnitt Haut, Muskelschichten und die Gebärmutter durchtrennt, um ihr Baby sicher auf die Welt zu holen. Diese große Wunde braucht Zeit, um zu heilen. Und auch wenn viele Ärzte heute beim Schneiden und Vernähen großen Wert auf Ästhetik legen, ist der erste Blick auf die Narbe für alle Mamas ein Schock: Blutverkrustet, geschwollen und wulstig sieht sie am Anfang aus. Keine Angst, das wird schnell besser! Meistens bleibt nach etwa einem Jahr nur noch ein feiner weißer, etwa zwölf Zentimeter langer Strich übrig.

Bis die Fäden gezogen werden, musst du den Bereich sehr vorsichtig behandeln. Nach dem Duschen nur zart abtupfen. Nichts sollte auf der Narbe scheuern: Am besten die Boxershorts vom Partner klauen und weite, weiche Hosen tragen. Wenn die Narbe brennt, juckt und schmerzt (am Anfang alles normal), hilft es, sie ab und an zu kühlen. Das unangenehme Jucken ist eigentlich ein gutes Zeichen – das senden die durchtrennten Nervenenden aus, wenn sie durch das nachwachsende Bindegewebe »gestört« werden.

Die durchtrennten Nerven sorgen aber auch für das Taubheitsgefühl im Bereich um die Narbe. Es dauert etwa ein Jahr, bis es verschwunden ist.

Aber eigentlich heißt das Zauberwort für eine schöne Narbe: massieren. Es regt die Durchblutung an, so heilt die Wunde bes-

ser. Massieren kann auch helfen, dass die Narbe nicht »einsinkt« – das passiert, wenn sich zu wenig Bindegewebe gebildet hat. In der Apotheke gibt es Narbencremes. Drücke eine erbsengroße Menge auf die Fingerkuppe und kreise damit in den ersten Tagen ganz vorsichtig auf der Haut um die Narbe. Erst wenn die Kruste abgefallen ist, mit der Creme auch die Narbe selbst behandeln. Und viel Geduld haben: Am besten zweimal täglich über ein halbes Jahr hinweg cremen und massieren.

Aber Achtung: Wenn die Narbe aufgeht, nässt oder eitert, solltest du sofort zum Arzt gehen! Vor allem, wenn sie eigentlich schon gut geheilt war und plötzlich wieder mehr schmerzt oder stark gerötet ist. Du hast eine OP hinter dir, und leider sind Infektionen bei großen Wunden keine Seltenheit. Auch Fieber ist ein Zeichen für eine Entzündung, manchmal sogar, bevor man die Anzeichen dafür an der Narbe sieht.

Aber wie auch immer deine Narbe heilt, ob sie zehn oder zwanzig Zentimeter groß ist – versuch es positiv zu sehen: Du hast ein Zeichen, das dich ein Leben lang an die Geburt deines Kindes erinnert.



Mama-Tipps:

»Ich habe von meiner Physiotherapeutin den Tipp bekommen, die verheilte Narbe s-förmig zu »verwringen«. Dabei legt man die Finger versetzt links und rechts neben die Narbe und verdreht sie leicht. Wichtig ist, die Narbe niemals auseinanderzuziehen. Das half mir sehr. Danach war auch der unangenehme Juckreiz verschwunden.«

»Nach dem Duschen habe ich meine Narbe abgetupft und ganz

vorsichtig kurz trocken geföhnt. Falls der Bauch etwas über die Narbe »hängt«, kann man auch eine längliche Wundkomresse darauflegen, um sie so vor Feuchtigkeit zu schützen.«



Frage 3: Dammriss oder -schnitt: Wie kann ich die Heilung fördern?

»» *Ich habe dieses Jahr mein erstes Kind bekommen. Bei der Geburt wurde ein Dammschnitt gemacht. Äußerlich ist alles gut verheilt. Aber innerlich habe ich immer noch Schmerzen. Mein Frauenarzt sagt nur, ich soll geduldig sein. Nun, nach einem halben Jahr, kann ich immer noch keine Tampons verwenden, vom Liebesleben ganz zu schweigen. Wie lange dauert es, bis der Schmerz weg ist?* ««

Fast jede Mama-in-spe hat bei der Geburt vor allem Angst vor einem Dammschnitt oder -riss.

Erst mal zur Beruhigung: Mehr als 85 Prozent der Gebärenden erleiden irgendeine Dammverletzung¹ unter der Geburt – und bei fast allen Frauen heilt sie rasch, da Mutter Natur speziell in dem Bereich der Schleimhäute für eine schnellere Wundheilung sorgt.

Während der Kopf deines Babys bei der Geburt austritt, ist die Hebamme im Kreißaal für den »Dammschutz« zuständig. Sie steuert mit Profihandgriffen den Durchtritt des Kopfes, um dein Gewebe zu schützen. Dennoch hält bei vielen der gebärenden Mütter das Gewebe der starken Dehnung nicht stand.

Heute verzichten Ärzte und Hebammen oft auf einen Schnitt und lassen das Gewebe eher einreißen. Ein Riss heilt oft besser als ein Schnitt, da er entlang der Nerven- und Blutbahnen passiert, die so geschont werden.

Ein Schnitt wird meist gemacht, um die Phase, in der das Kind tatsächlich das Licht der Welt erblickt, zu verkürzen, da dieser Zeitraum sehr belastend für das Baby ist. Vor allem bei Frühgeburten oder auffälligen CTG-Kurven will man den Babys so schneller auf die Welt helfen.

Bei einem Dammriss unterscheiden Ärzte vier Schweregrade: Bei Grad 1 handelt es sich um einen relativ überschaubaren Einriss, bei dem keine Muskeln betroffen sind. Bei Grad 4 ist der Damm bis zum Schließmuskel oder Darmgewebe gerissen.

Die Wunde wird direkt nach der Geburt von einem Arzt versorgt. Danach braucht man Geduld: Hebammen schätzen, dass 85 Prozent der Frauen mit Dammverletzung nach zwei bis drei Wochen wieder alle Funktionen, bei denen der Damm eine Rolle spielt (Toilettengang, Tampons verwenden, Sex), so ausüben können wie früher.

Du kannst auch einiges tun, damit die Wunde schnell heilt:

- Dusche die Damмнаht mehrfach täglich ab.
- Trinken hilft! Beim Wasserlassen spürst du oft ein unangenehmes Brennen. Viel Flüssigkeit verdünnt den Urin, so brennt er nicht so stark an der Nahtstelle.
- Kühlen des Damms wirkt abschwellend und schmerzlindernd – mit Coolpacks, die du vorher in Stoff einwickelst: Nur für fünf Minuten alle vier Stunden. Bei zu langem Kühlen wird die Durchblutung verringert, das verzögert die Wundheilung.

- Versuche den Nahtbereich trocken zu halten und wechsle die Wochenflussbinden möglichst oft.
- Spüle den Dammbereich mit Calendula-Essenz (ein bis zwei Teelöffel auf einen Viertelliter lauwarmes Wasser).
- Es ist auch sehr wichtig, den Dammbereich zu schonen und nicht zu schnell wieder lange zu sitzen oder zu stehen.

Bei langfristigen Beschwerden:

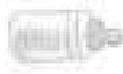
Dass ein Tampon oder der Sex auch nach Wochen oder Monaten noch schmerzt, ist laut Hebammen nur bei zwei bis drei Prozent der Frauen der Fall. Schmerzhafter Sex ist natürlich extrem belastend. Die Ursache kann eine schlechte Naht oder ungünstig gebildetes Narbengewebe sein. Oft kann der Frauenarzt das per (Ultraschall-)Untersuchung feststellen. In leichteren Fällen helfen Massagen mit Öl, um das Gewebe geschmeidiger zu machen. Die Technik kann dir ein Frauenarzt zeigen. Manchmal hilft leider nur ein operativer Eingriff, um das Narbengewebe zu korrigieren.

Generell gilt: Vor allem, wenn die Stelle nach einer vorübergehenden Besserung plötzlich wieder schmerzt oder blutet, musst du dringend zum Arzt!



Mama-Tipps:

»Meine Hebamme hat mir vor der Geburt empfohlen, Binden mit Olivenöl zu beträufeln und diese einzeln verpackt in die Kühltruhe zu legen. Es war sehr angenehm, diese Binden nach der Geburt zu tragen. Es kühlte meinen Dammriss schonend und pflegte die Narbe gleichzeitig.«



Frage 4: Wie kann ich meinen Beckenboden wieder fit machen?

»» *Ich bin seit elf Monaten Mama und habe momentan noch Probleme mit meinem Beckenboden. Niesen, husten – da geht schon mal ein Tröpfchen mit ab. Ich muss gestehen, dass ich den Rückbildungskurs nicht so ernst genommen habe. Was kann ich jetzt tun, um das wieder in den Griff zu bekommen?* ««

Das Problem der Beckenbodenmuskeln ist, dass man sie nicht sieht. Um sie zu trainieren, muss man sich konzentrieren, um zu fühlen, was man da eigentlich anspannen soll. Nach der Geburt ist dein ganzer Körper im Ausnahmezustand, überall drückt und spannt es, da fallen die durch die Geburt stark belasteten Beckenbodenmuskeln gar nicht auf. Aber spätestens nach einigen Monaten merken viele Mamas, wofür man sie eigentlich braucht. Sie halten wie ein Trampolinnetz zwischen den Beckenknochen deine Organe in ihrer Position. Außerdem assistieren sie bei der Kontrolle der Schließmuskeln von After, Scheide und Harnröhre. Und wenn sie ihren Job nicht richtig machen, passiert es: Beim Niesen, Lachen, Husten oder Joggen machen sich ein paar Tropfen Urin selbstständig.

Ganz einfach erklärt: Als du dein Kind durch diesen engen Ausgang gedrückt hast, wurden die Beckenbodenmuskeln extrem zur Seite gedrängt und gedehnt. Vielleicht haben sie auch kleine Risse davongetragen. Hormonell ist unser Körper darauf eingestellt, dass das alles wieder zurückschrumpft. Das tut es

aber ehrlich gesagt nur bei den genetisch bevorteilten Mamas. Beim größten Teil kehrt der Körper nie wieder in den Ausgangszustand zurück.

Deshalb musst du diese Muskeln trainieren, auch wenn du nicht sehen kannst, wie du sie anspannst. Es ist wichtig, dass du die Übungen von einer Hebamme oder Physiotherapeutin korrekt lernst. Die meisten Kurse finden wöchentlich statt und dauern rund eine bis anderthalb Stunden. Der Rückbildungskurs sollte sechs bis acht Wochen nach der Geburt gestartet werden. Nach einem Kaiserschnitt sollte man erst nach zehn bis zwölf Wochen mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Wichtig: Wer die Rückbildungsgymnastik in den ersten neun Monaten nach der Geburt verpasst und sie dann noch nachholen will, muss den Kurs selber zahlen. Das macht die Krankenkasse, weil es wichtig für dich ist, die Rückbildung zu diesem Zeitpunkt durchzuführen. Wenn du die Rückbildung nicht (konsequent) gemacht hast, ist nach etwa einem Jahr der optimale Zeitpunkt für den Wiederaufbau verstrichen. Dann kann dir dein Frauenarzt spezielle Beckenbodenkurse verschreiben. Es gibt auch neue Beckenboden-Trainingsgeräte, die mit einer App verbunden sind und deine Erfolge anzeigen. Auch Erotikshops bieten Produkte, die den Beckenboden trainieren. Denn dieses Gefühl der »weiten« Vagina, für die die Sexshops diese Produkte haben, ist immer auch ein Problem der Beckenbodenmuskeln.

Wird die Inkontinenz nicht besser, musst du ein Zentrum, das auf Beckenboden und Inkontinenz spezialisiert ist, aufsuchen. Nur wenn der Facharzt die genaue Ursache für das Problem kennt (generelle Muskelschwäche, reine Geburtsfolgen etc.), kann er auch die passende Therapie und eventuell sogar eine OP empfehlen.



Mama-Tipps:

»Ich hatte einige Wochen nach der Geburt so einen starken Druck nach unten, dass ich dachte, meine Gebärmutter fällt aus mir heraus. Im Kurs hat die Hebamme eine Beckenboden-Trainingshilfe empfohlen, die ich mir in der Drogerie gekauft habe. Man trägt sie wie einen Tampon und muss die Muskeln anspannen, um sie zu halten. Es gibt sie im Set. Wenn man beim schwersten Gewicht angekommen ist und das lange genug halten kann, ist alles wieder gut. Dieses Training hat bei mir über ein halbes Jahr gedauert.«

»Ich mache immer Beckenbodenübungen, wenn ich daran denke – beim Kochen, Lesen oder Spielen mit meinem Sohn. Sieht ja keiner. Die Muskeln so anspannen, als würde man das Wasserlassen verhindern wollen. Meine Hebamme hat immer gesagt: Vorstellen, man wollte mit der Vagina Gras zupfen.«



Frage 5: Ich fühle mich nach der Geburt schlecht – ist das der Babyblues oder schon eine Depression?

» Ich habe vor drei Wochen meine kleine Tochter bekommen, ein absolutes Wunschkind. Doch statt auf Wolke sieben zu schweben, bin ich traurig und weine viel. Morgens würde ich am liebsten gar nicht aufstehen. Selbst das Windelwechseln schaffe ich kaum. Ich habe das Gefühl, dass wir noch nicht wirklich eine Verbindung haben. Was ist nur mit mir los? «

Es ist gar nicht so selten, dass das Glücksgefühl ausbleibt. Das emotionale Loch nach der Geburt nennt sich »Babyblues« oder auch »Heultage«. Der Grund für das Stimmungstief: Deine Plazenta ist nicht mehr da. Die hat in den letzten Monaten fleißig Östrogen produziert – das Hormon wirkt stimulierend und erhöht die Aktivität des Glückshormons Serotonin. Während der Geburt hat dein Körper körpereigene Opiate (Endorphine) ausgeschüttet, die dich »high« gemacht haben. Jetzt ist das alles geschafft, und man fühlt sich wie nach einer Party, die komplett aus dem Ruder gelaufen ist. Ärzte bezeichnen dies als eine »Phase der erhöhten Sensitivität«, in der man viel weint und einfach generell schlecht drauf ist, die bei bis zu fünfzig Prozent aller Mütter zwei bis vierzehn Tage nach der Geburt auftritt. Das vergeht von allein und muss nicht ärztlich behandelt werden. Wenn dich die dunkle Wolke länger als vierzehn Tage umgibt, sprechen Ärzte von einer postpartalen Depression (kurz PPD genannt). Sie ist mehr als nur ein Stimmungstief. Die etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Mamas, die an PPD leiden, haben Probleme, ihr Kind emotional anzunehmen und sich darum zu kümmern. Symptome sind innere Leere, Gefühllosigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Appetitstörungen bis hin zu Halluzination und Wahn.

Die Auslöser können Schlafmangel und Stress sowie das Gefühl der Überforderung und hormonelle Faktoren sein. Wenn du schon früher einmal unter einer Depression gelitten hast, erhöht sich das Risiko, dass sie erneut auftritt. Wenn du dich in den Symptomen wiedererkennst, sprich deine Gynäkologin, Hebamme, deine Haus- oder Kinderärztin an – die vermitteln dich an die richtige Stelle. Information ist jetzt alles: Wenn man weiß, dass es vielen Müttern so geht und was diese dunkle

Stimmung hervorruft, lässt sich alles besser ertragen. Was man nicht brauchen kann, sind Schuldgefühle – und die stellen sich leicht ein, wenn man als Mama nicht funktioniert, wie man es von sich selbst erwartet. Keine Angst, man kann eine postpartale Depression behandeln. Ganz grob gesagt wird ein Psychotherapeut den Grad der Stimmungsveränderung ermitteln. Deine Therapie hängt dann von Vorerkrankungen, Schwere der Depression sowie der Dauer bis zum Therapiestart ab und davon, ob mit Medikamenten behandelt wird oder nicht. Hast du eher leichte Symptome im Sinne einer Anpassungsstörung, können schon Gesprächs- und Lichttherapien helfen, bei schwereren Symptomen sind oft Antidepressiva nötig.

Wichtig: Bei Stimmungsveränderungen im Wochenbett auch die Schilddrüsenwerte überprüfen! Fast jede zwölfte Mutter entwickelt nach einer Entbindung eine Schilddrüsenentzündung (Postpartum Thyreoiditis). Das passiert durch eine hormonelle Stresssituation der Schilddrüse in der Schwangerschaft. Häufig äußert sich das in depressiver Verstimmung und Gereiztheit und wird dann als Babyblues fehlinterpretiert.

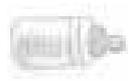
Du musst dich nicht schämen, wenn du Hilfe dabei brauchst, durch dieses dunkle Tal hindurchzugehen.



Mama-Tipps:

»Der Babyblues war eine ganz schreckliche Zeit. Man fühlt sich so unglaublich hilflos und muss sich ganz seinen Hormonschwankungen hingeben. Mir hat es sehr geholfen, mit meiner Hebamme und meinem Mann über meine Gefühle zu reden oder mich einfach nur in die Arme meines Mannes zu legen, zu weinen und mich trösten zu lassen.«

»Ich wollte während meiner Heultage niemand Fremdes sehen. Jeder Besuch war mir zu viel. Wir hatten allerdings schon vor der Geburt ausgemacht, dass eine befreundete Fotografin vorbeikommt, um Bilder von unserem Kind zu machen. Ich rief sie an und wollte absagen, aber sie blieb stur und bestand darauf, vorbeizukommen. Heute bin ich so froh, dass ich mich habe überreden lassen, sonst hätte ich keine Neugeborenenbilder von meinem Schatz.«



Frage 6: Ich mache mir immer Sorgen und vergleiche mein Kind mit anderen Kindern: Ist mein Baby normal entwickelt?

»» *Ich mache mir ständig Sorgen um meinen Sohn. Er ist fünf Monate alt und 58 Zentimeter groß. Oft denke ich: Ist das eigentlich normal, müsste er nicht größer sein? Ich vergleiche ihn mit anderen Kindern, wenn ich welche sehe. Und dann höre ich von anderen Mamas, was deren Kinder in seinem Alter schon können oder konnten, und das hilft auch nicht gerade. Geht das allen Müttern so?*



Grundsätzlich: Sich zu vergleichen liegt in unserer Natur. Heute geht es zwar nicht mehr darum, dass der Stärkere, Schnellere oder Bessere überlebt, weil er mehr Tiere erlegt und für Nahrung sorgt. Aber natürlich wollen wir, dass es unsere Kinder leichter oder zumindest nicht schwerer als andere im Leben haben.

Es gibt in Deutschland im ersten Lebensjahr eng gesetzte Vorsorgeuntersuchungen (U1 – U6). Der Kinderarzt checkt dein Baby regelmäßig in allen Bereichen: körperliche Gesundheit, Sprache, Motorik, emotionale und geistige Entwicklung. Ist dein Kind auffällig klein, wird er überprüfen, wie groß es bei seiner Geburt und bei den letzten Untersuchungen war. Die Hauptsache ist, dass es kontinuierlich in seinem eigenen Tempo wächst. Wenn er sein Okay gibt, kannst du dich entspannen, weil alles gut ist. Die Zeitfenster, in denen dein Kind gewisse Entwicklungsmeilensteine schaffen sollte, sind sehr groß – aber wenn es nicht im Normbereich liegt, heißt das nicht gleich, dass dein Kind nicht »normal« ist.

Kinder können sich völlig unterschiedlich entwickeln: Manche sind motorisch wirklich weit, lassen sich aber dafür mit der Sprache bis ins dritte Lebensjahr Zeit. Und wenn das Kind von deiner Freundin schon durchschläft, dann isst es dafür vielleicht schlecht.

Sicher gibt es auch Babys, die entwicklungsverzögert sind und Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie brauchen, um ordentlich sprechen und laufen zu lernen. Aber bitte auch hier: Keine Panik! Wir haben in Deutschland ein gründliches Gesundheitssystem mit verschiedenen Fördermaßnahmen.



Mama-Tipps:

»Ganz ehrlich – ich habe die »toxischen« Mamas aus meinem Umfeld entfernt. Also nicht komplett, aber ich treffe mich einfach weniger mit ihnen. Mein Kind ist spät mit allem, und auch wenn ich weiß, dass es kein Wettkampf ist, kann ich einfach nicht ständig hören, wie viel weiter andere Kids sind.«

»Mir hat mein Mann die Augen geöffnet. Ich habe mich bei ihm ausgeheult über die ›bösen‹ Mamis, die immer sagen, wie viel toller ihre Kinder sind. Er ließ mich im Wortlaut wiederholen, was sie gesagt haben – und meinte, das seien keine Vergleiche, sondern nur Feststellungen, was die Kids können. Den Vergleich habe ich im Kopf hinzugefügt. ›Du musst aufhören, immer alles zu vergleichen‹ – das sage ich mir jetzt. Seitdem geht es mir besser.«



**Frage 7: Ich habe nach meiner schlimmen
Geburt ein Geburtstrauma.
Wie kann ich das verarbeiten?**

»» *Ich bin mit meinem zweiten Kind schwanger und habe Angst vor der Geburt. Die Presswehen der ersten Geburt waren für mich so schlimm, dass ich immer noch Herzrasen bekomme, wenn ich daran zurückdenke. Oft kann ich nicht einschlafen, weil meine Gedanken immer wieder in diesen Kreißsaal wandern. Ich glaube wirklich, ich habe ein Geburtstrauma! Wie kann ich mich so auf die Geburt vorbereiten, dass ich es trotzdem schaffe und die Schmerzen ertrage?*



Traumata sind immer mit einem Gefühl der Überforderung, der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins verbunden. Das trifft alles auf eine Geburt zu: Wehen lassen sich nicht kontrollieren. Das Gefühl, den Geburtsvorgang weder abkürzen noch be-

schleunigen zu können, ist schwer auszuhalten und eine echte Grenzerfahrung. Du verlierst die Kontrolle, musst eventuell um die Gesundheit deines Kindes fürchten und schmeißt deine Würde über Bord, während Ärzte, Hebammen und Schwestern abwechselnd deine Vagina beobachten. Auch eine eigentlich harmlose Bemerkung während der Geburt – bei der man als Mama hochsensibel ist – kann als extrem verletzend empfunden werden und ein Auslöser für das Ausschütten von Stresshormonen sein, die ein Geburtstrauma verursachen.

Ein Geburtstrauma kann man auch davontragen, wenn die Hebammen und Ärzte die Geburt als völlig normal empfunden haben. Aber was ist schon normal? Lass dir nicht einreden, dass ja jetzt alles überstanden und gut gegangen sei und du dich nicht so anstellen solltest. Niemand außer dir weiß, wie deine Seele auf die Geburt reagiert hat.

Anzeichen eines Traumas sind oft erhöhter Puls, Schlaflosigkeit, Muskelanspannung, überhöhte Schreckreaktion, chronische Schmerzen, Angstzustände, manchmal auch Gereiztheit und Aggression sowie übermäßige Angst ums Kind oder auch das Gefühl, das Kind nicht richtig annehmen zu können.

Das kann bei der Traumaverarbeitung helfen:

- Sprich mit Freunden und Familie über deine Gefühle. So verliert die Situation ihren Schrecken. Vernetze dich mit anderen Betroffenen. Es hilft zu wissen, dass jemand nachfühlen kann, wie es dir ergangen ist.
- Schließe Frieden mit der ersten Geburt. Du kannst deinen Geburtsbericht in der Klinik anfordern. Gehe ihn minutiös mit der Hebamme deines Vertrauens durch. Sie erklärt dir das Fachchinesisch. Erfahrungsgemäß erschreckt es die meisten

Frauen, dass an ihnen herumhantiert wurde, ohne dass sie wussten, warum.

- Wenn es dir weiterhin schlecht geht und du die oben genannten Symptome eines Traumas zeigst, such dir professionelle therapeutische Hilfe.

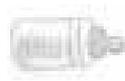
Bei Angst vor der nächsten Geburt:

- Lass dir beim Vorgespräch in der Klinik alle schmerzlindernden Maßnahmen erklären.
- Eine Beleghebamme kann helfen. Sie betreut dich vor, während und nach der Geburt. Sie kennt dich, deine Ängste, dein Baby und deinen Körper. Du vertraust ihr und lernst sie nicht erst in der Klinik kennen.
- Wenn du keine der begehrten Beleghebammen bekommen kannst, hilft dir vielleicht eine Doula. Das sind Geburtshelferinnen, die die gesamte Geburt über bei dir sind (Hebammen müssen oft zeitgleich noch eine andere Geburt betreuen und daher öfter den Raum verlassen) und für Geborgenheit und Würde im Kreißaal sorgen. Doulas haben aber keine medizinische Ausbildung und unterstützen dich nur auf spiritueller Ebene.
- Arbeite an einer positiven Grundstimmung: Viele Mamas schwören auf HypnoBirthing. Das Geburtsvorbereitungsprogramm will dir und deinem Baby durch Selbsthypnose und Tiefenentspannung eine ruhige und einfache Geburt schenken.
- Beim Schwangerschaftsyoga lernst du, so zu atmen, dass du in der Ausnahmesituation der Geburt Energie bekommst und Spannungen lösen kannst. Wichtig ist, dass deine Yogalehrerin speziell für Schwangerschaftsyoga ausgebildet ist.



Mama-Tipps:

»Meine erste Geburt war grausam. Ich verkrampfte mich so sehr, aus Angst vor den Schmerzen, ich schrie sehr viel und hielt ständig die Luft an. Das war ein fataler Fehler. Bei meiner zweiten Geburt veratmete ich jede einzelne Wehe und konzentrierte mich darauf, wie mich die einzelnen ›Wehenwellen‹ überrollten. Das Atmen hat mir die Geburt ungemein erleichtert.«



Frage 8: Wie schläft mein Kind sicher im Familienbett?

» Heute Nacht ist es passiert. Mein Sohn, acht Monate alt, ist am Fußende aus dem Familienbett gefallen. Ich habe geschlafen und nicht bemerkt, dass er losgekrabbelte ist. Mein Herz ist fast stehen geblieben, als ich den Rums gehört habe. Jetzt bin ich total verunsichert. Eigentlich kommt nur ein Familienbett für uns infrage, weil er so unruhig schläft. Das Bett ist zum Glück nicht hoch, er hat sich nur erschreckt. Wie mache ich unser Bett sicherer? «

Du kannst das Bett an die Wand schieben, allerdings nur, wenn das Baby auf keinen Fall zwischen Wand und Matratze eingeklemmt werden kann – es darf kein großer Spalt durch Fußleisten und Bettumrandung entstehen. Auch ein Bettschutzgitter hilft – aber die Abstände zwischen den Stäben müssen so eng sein, dass Babys Kopf nicht hindurchpasst. Je nach Alter und Mobilität deines Babys kann auch ein längliches Stillkissen, huf-

eisenförmig um das Baby drapiert, als Barriere ausreichen. Große Kissen am Boden oder eine weiche Decke können zusätzlichen Schutz bieten. Allerdings hat das Co-Sleeping nicht nur Vor-, sondern leider auch Nachteile.

Fangen wir mit den positiven Seiten an: Bei Hunger oder schlechten Träumen liegt die tröstende Mama maximal zwanzig Zentimeter entfernt. Im Familienbett schläft dein Kind durch die körperliche Nähe viel schneller von selber wieder ein. Außerdem sind viele Psychologen der Ansicht, dass es auch die emotionale Bindung von Baby und Eltern stärkt – ein wichtiger Faktor des »Attachment Parenting«-Konzepts (bedürfnisorientierte Erziehung, bei der die Mutter unter anderem möglichst viel Zeit körperlich nah an ihrem Baby verbringt).

Der Nachteil: Die meisten Eltern schlafen weniger tief. Außerdem stellen einige Familienbetten ein wahres Minenfeld dar: Gerade Boxspringbetten sind sehr hoch, Kissen und Decken können dein Kind beim Atmen behindern. Der Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) rät vom Familienbett ab (s. Frage 11). Auch Hebammen schließen sich an und verweisen auf die klare Empfehlung: Dein Baby sollte im ersten Lebensjahr zwar bei dir im Zimmer schlafen – aber am besten in einem Beistellbettchen. Am Ende entscheidet jede Familie individuell.

Wenn du das Elternbett zum Familienbett erweitern willst, sollte es groß und breit genug sein. Eine feste Matratze (kein Wasserbett, keine Auflagen) und stramm sitzende Laken sind wichtig. Dein Baby sollte auf deiner Brust- oder Bauchhöhe schlafen – und mit euren Kopfkissen nicht in Berührung kommen. Es sollte im Schlafsack und ohne Kopfkissen schlafen, keine warme Fellunterlage und keine Stofftiere neben sich haben.



Mama-Tipps:

»Ich habe eine Poolnudel als Barriere benutzt – einfach zwischen Bettlaken und Matratze geklemmt und ganz an den Rand geschoben.«

»Als unser Baby noch ganz klein war und wir uns das Bett geteilt haben, bauten wir kurzerhand das Bettgestell ab und legten die Matratzen auf den Boden. Wir haben Antirutschmatten unter die Matratzen gelegt, damit sie nicht auseinanderrutschen, und sie tagsüber aufgestellt, um Schimmelbildung auf der Unterseite zu vermeiden.«



Frage 9: Mein Kind schreit immer vor dem Einschlafen und lässt sich nicht beruhigen – was kann ich tun?

»» *Meine Tochter ist jetzt zehn Wochen alt. Sie schläft nie ein, ohne zu weinen. Egal, ob tagsüber oder abends. Ich beobachte sie genau, um zu erkennen, wann sie müde wird, und handele dann sofort. Sie beruhigt sich nur auf meinem Arm. Meine Kleine tut mir so leid. Ich wünsche mir, dass sie nach einer Wachphase einfach mal einschläft, ohne zu weinen und sich zu quälen. Sie wach ins Bett zu legen und schreien zu lassen kommt nicht infrage. Mache ich etwas falsch?* ««

Klare Antwort: Nein! Du machst nichts falsch. Im Gegenteil, du achtest darauf, wann dein Baby zeigt, dass es müde ist, und gibst

ihm auf deinem Arm die Nähe, die es in diesem Moment dringend braucht. Auch wenn die Kleine sich nicht sofort beruhigen kann, ist sie hier am besten aufgehoben.

In den ersten Monaten schreien sehr viele Babys sehr ausdauernd. Neben Hunger, Bauchweh oder Überreizung sind sie oft schon so müde, dass sie die Aufregungen der vergangenen Stunden nicht mehr ausblenden können (s. Frage 44). Wenn wir einen sehr stressigen Tag haben, fällt es uns auch manchmal schwer, runterzukommen. Für manche Babys kann schon ein Supermarktbesuch aufwühlend sein – und das muss so ein winziger Mensch dann spätestens abends rausbrüllen.

Es gibt leider keinen einfachen Trick, wie man einem schreienden Baby am besten helfen kann. Entwicklungspsychologen sagen, dass viel Körperkontakt und Ruhe am Tag den Stresspegel senken können. Kindern, die schwer in den Schlaf finden, hilft Routine sehr. Führe ein Schlafprotokoll, in dem du aufschreibst, was passiert ist und wann dein Kind geschlafen hat. Das hilft, eine Struktur für euren Alltag zu finden. Wechsle aktive Phasen, in denen gespielt und gegessen wird, mit ruhigen Phasen, zum Beispiel wach liegen, aber nicht bespaßt werden, ab. Wenn es morgens einen »aufregenden« Einkauf gab, sollte der Nachmittag zu Hause stattfinden.

Am Abend dann: Ruhe, Ruhe, Ruhe! Durch Kuscheln mit Mama schüttet der Körper Oxytocin aus. Das sogenannte »Kuschelhormon« erleichtert das Einschlafen.

Wichtig: Immer wenn dein Kind müde ist, muss es die Gelegenheit bekommen, zu schlafen. Egal, was eigentlich gerade der Plan war. Nicht alle Babys zeigen Müdigkeit mit Gähnen, es gibt noch viele andere Signale: