

Quick-Tipps Guide

Dieser Quick-Tipps Guide ist gefüllt mit Nuggets und Wissen zu verschiedenen Themen rund um Geburt und das Wochenbett. Die hier aufgeführten Infos sind präzise und ganz einfach zu konsumieren. Außerdem spreche ich hier auch über Themen, die ich noch nicht, oder bisher nur am Rande, behandelt habe.

So wie zum Beispiel das Wochenbett aus emotionaler Sicht, das Stillen, den Wochenfluss und worauf sich dein Partner nach der Geburt einstellen sollte.



Lass' dein Baby entscheiden wann es kommt

Babys brauchen all' die Zeit die sie bekommen können im Bauch.



Dein Baby macht wichtige Fortschritte
zwischen der 37. und 39. SSW



Gehirn



Lunge

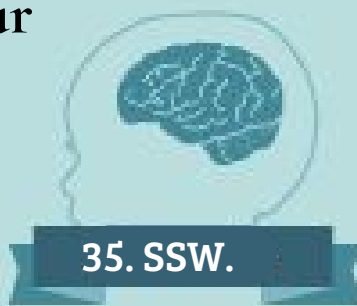


Leber

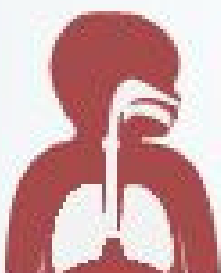
Das Gehirn deines Baby's wiegt in der 35. SSW nur

$\frac{2}{3}$

dessen, was es in der
39/40. SSW wiegt.



Babys die vor der 39. SSW geboren werden (vor allem künstlich eingeleitet),
haben ein 20% höheres Risiko, Komplikationen zu erleiden. Zum Beispiel:



Atemprobleme



Temperaturregulierung



Stillprobleme

Noch ein Grund, warum es sich lohnt zu warten:

Dein errechneter Termin könnte bis zu 2 Wochen daneben liegen. Die wenigsten Frauen wissen ganz genau wann sich das Ei eingenistet hat und ganz generell: Nicht jedes Baby braucht auf die Minute genau die gleiche Zeit um sich zu entwickeln.



Frühzeitige Einleitung erhöht außerdem das Risiko für:



**Wochenbett-
depression**



**Stärkere und häufigere
Kontraktionen (Wehensturm).**



**Kaiserschnitt und viele
andere Interventionen**

Veranschaulichung Gebärposition



Hier steht die Mutter aufrecht. Das Baby kann hier durch eine kleine Drehung in den Geburtskanal eintreten und muss dann nur noch nach unten rutschen.



Hier sieht man die Position “nach vorn gelehnt” oder Vierfüßlerstand. Auch hier ist es dem Baby ein leichtes, sich in den Geburtskanal einzudrehen.



Auf dem Rücken, wie hier zu sehen, muss die Mutter das Baby nach oben herschieben. Entgegen der Schwerkraft, was viel anstrengender & unnatürlich ist.

Vorteile einer aufrechten Gebärposition

- der Raum im Becken vergrößert sich um bis zu 28-30%
- die Wehen sind viel effektiver
- 23% weniger Risiko, Interventionen zu brauchen
- das Risiko eines gestressten Babys sinkt um 54%
- Kürzere Geburt und ein 29% geringeres Risiko, einen Kaiserschnitt zu bekommen
- 21% weniger Risiko eines Dammschnitts
- Risiko, eine PDA zu brauchen, sinkt
- Dammrisiko sinkt enorm
- dein Beckenboden wird geschont





Wie du die Schmerzen der Geburt auch ohne Medikamente aushältst

Erhöhe deinen Komfort während der Geburt mit folgenden Tipps. Als erstes entscheide, wer bei deiner Geburt dabei sein darf. Dann, lerne wie du deinen Körper und deinen Geist auf die Geburt vorbereitest. Die richtige Vorbereitung kann wirklich Wunder bewirken!

Entspannung

Das wichtigste Tool zur Entspannung ist dein Geist. Lerne aktiv loszulassen. Affirmationen & Meditationen helfen.

Atmung

Dein Atem fließt durch deinen Körper und kann ihn entspannen oder Stress auslösen. Übe deinen Atem zur Stressbewältigung zu nutzen.

Bewegung

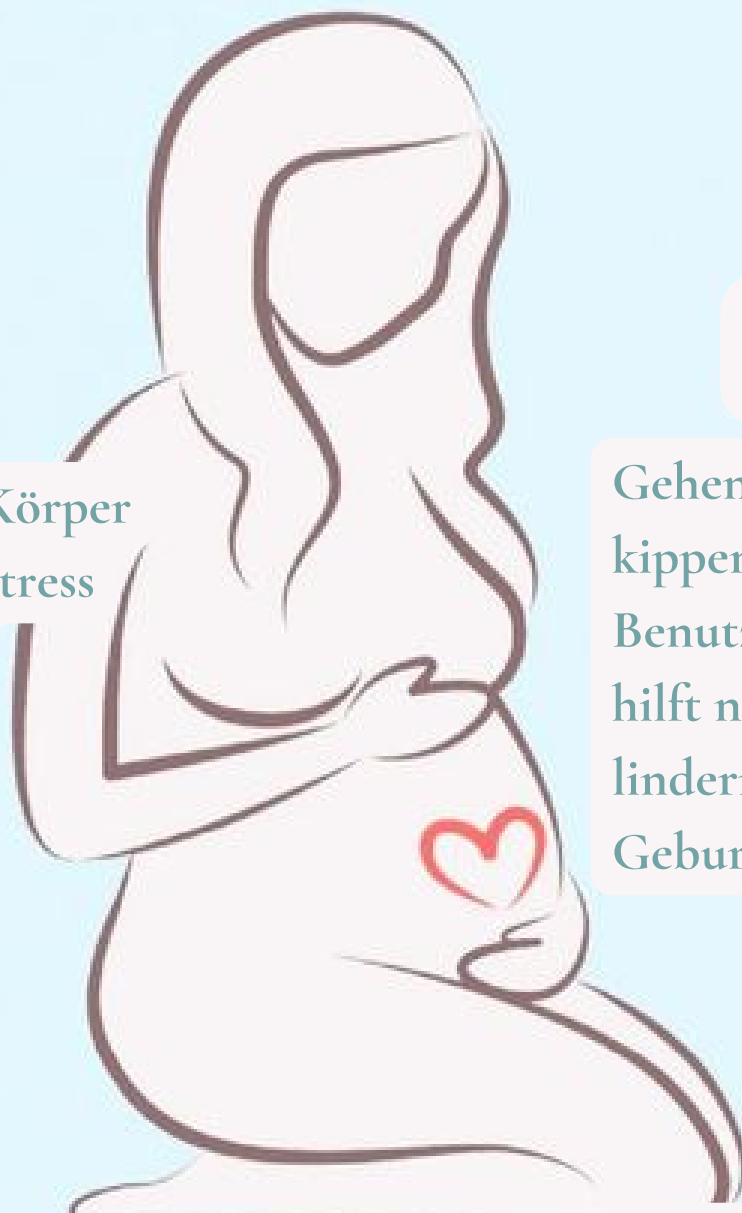
Gehen, Becken kreisen, Becken kippen, Positionen wechseln, das Benutzen eines Gymnastikballs uvm. hilft nicht nur die Schmerzen zu lindern sondern beschleunigt auch den Geburtsprozess

Massage

Gegendruck, warme Hände auf den Rücken oder Bauch legen, Nackenmassage etc. All das hilft nicht nur Schmerzen zu lindern sondern fördert auch deine Entspannung.

Wasser

Warmes Wasser kann wahre Wunder bewirken. Achte darauf, dass das Wasser wirklich warm genug ist.



Willkommen im Wochenbett



Glückwunsch! Du hast es geschafft und bist nun im Wochenbett. Was genau passiert in dieser sensiblen Phase? Lass' uns einen Blick darauf werfen:

1 Hautkontakt. Das A und O

Egal ob dein Baby noch voller Käseschmiere, Blut oder sonstigen Flüssigkeiten ist: Folge deinem Instinkt und halte es nah bei dir. So viel und so oft du möchtest! Je öfter, desto besser.



2 Fange sofort mit dem Stillen an

Dein Baby und du lernt am besten gemeinsam von Anfang an. Nutze die Gunst der goldenen Stunde und versuche dein Baby anzulegen. Nachwehen und ganz viel Oxytocin folgen!

3 Nachwehen und die Plazenta

Nachwehen werden vorrangig durch Oxytocin während des Stillens ausgelöst. Dies wird auch helfen die Plazenta zu gebären. Die Nachwehen dauern ein paar Tage und sind je nach Frau & Geburt unterschiedlich stark.

4 Bonding ist nicht gleich Bonding

Wenn du keine Bilderbuchgeburt oder Wochenbettzeit hast: das ist ok! Du bondest mit deinem Baby so gut es geht. Bondingbäder und ganz viel Hautkontakt können hier sehr helfen! [y to](#)



5

Zittern & Schwitzen

Ein durchaus häufiges Phänomen nach der Geburt kann das Zittern sein, oder das, vor allem nächtliche, Schwitzen. Dies wird durch Hormone ausgelöst. Dein Körper arbeitet immer noch auf Hochtouren. Das legt sich innerhalb der ersten Wochen.

**6**

Stelle dich darauf ein viel zu bluten

So lange du nicht mehr als eine große Wochenbettbinde pro Stunde brauchst, du dich gut fühlst und dein Wochenfluss nicht extrem unschön riecht, sollte alles normal sein. Der Wochenfluss braucht Zeit, je mehr du dich schonst, desto eher lässt er nach.

7

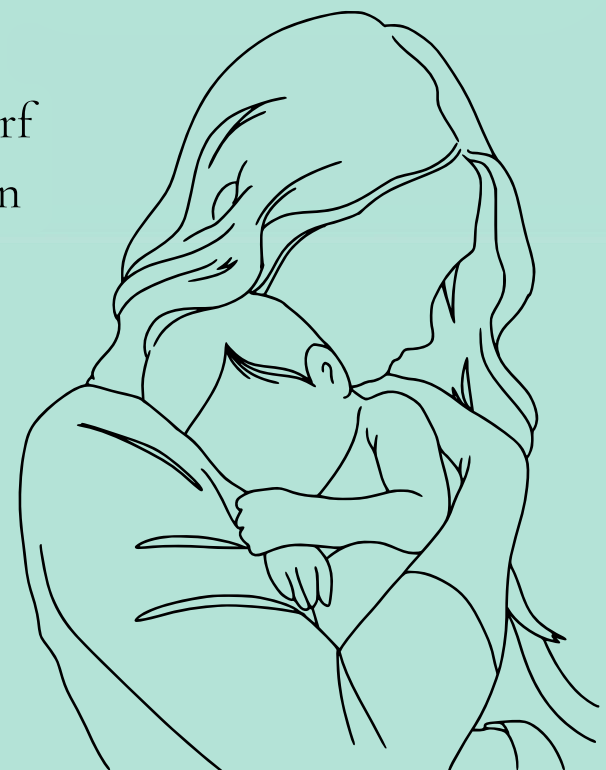
Essen, Essen, Essen! Der Hunger kommt..

Wenn du während der Schwangerschaft schon hungrig warst - warte auf den Stillhunger! Iss' wann immer du hungrig bist, dein Körper braucht nun all' die Energie um das Baby mit Milch zu versorgen. Sorge immer dafür, dass du Snacks und Wasser in Reichweite hast.

8

Vielleicht siehst du immer noch schwanger aus, und das ist ok!

Egal ob du deinen Bauch vermisst oder dich wunderst, warum er nach der Geburt noch "so groß" ist - dein Körper hat gerade (und die letzten 9 Monate) ein Wunder vollbracht und das darf man sehen. Gib' dir Zeit, mindesten 6-12 Monate, um zu heilen und wieder bei dir anzukommen,



Warte 8 Stunden!

Warum es Sinn macht mindestens 8 Stunden zu warten bis du dein Baby das erste mal badest/wäschst. (+Badetipps)



- das Baby hat es einfacher, seine Temperatur zu regeln
- Käseschmiere ist gesund und wichtig für die Haut!
- das Immunsystem wird gestärkt
- damit geht das Infektionsrisiko herunter
- nutze die Zeit lieber zum intensiven bonden
- das erhöht die Erfolgsrate beim Stillen
- dein Baby ist besser reguliert
- du solltest immer entscheiden wie und wo dein Baby zuerst gewaschen wird
- lege dem Baby einen warmen Lappen auf den Bauch, sodass es nicht friert während dem Baden
- gehe am besten mit baden (Sicherheit beachten!)



Stillpositionen

Wiegehaltung

Eignet sich gut für Neugeborene. Ein Kissen kann helfen, ist aber nicht zwingend notwendig



Im Liegen

Eignet sich besonders gut für die Nacht. Ist super entspannend wenn man den Dreh mal raus hat.





Football-Position

Eignet sich besonders nach Kaiserschnitt. Aber auch wenn es Probleme beim Anlegen gibt.

Zurückgelehnt

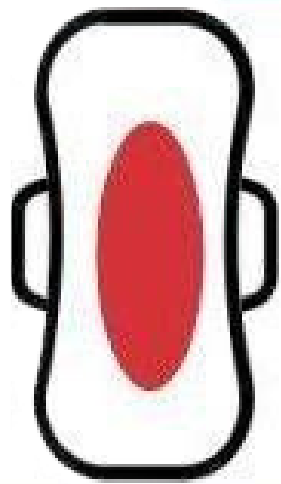
Eignet sich gut bei starkem Milchsependereflex oder wenn das Baby Reflux hat.



Wochenfluss

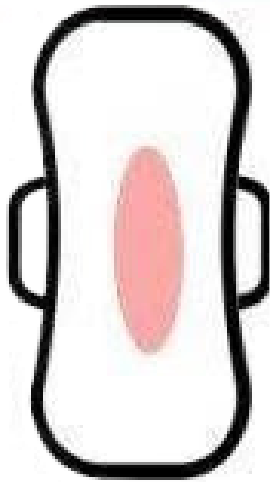
was zu erwarten ist

0 - 4
Tage



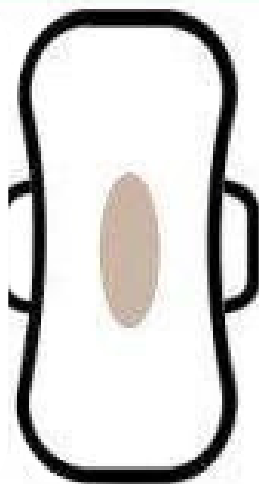
- + Blutrot
- + Stark bis sehr stark
- + kleinere Klümpchen und Zellreste

5 - 8
Tage



- + Rot/Pink
- + Weniger Stark
- + stärker wenn aktiv
- + kleinere Klümpchen möglich

9 - 14
Tage



- + Pink/Braun
- + Wesentlich schwächer
- + keine Klümpchen
- + leicht stärker wenn aktiv

3 - 4
Wochen



- + Crème-farben/weiß
- + Blut wird zu Ausfluss
- + keine Klümpchen

Liebe Familie & Freunde



Bitte

- wartet auf eine Einladung von uns
- bietet uns Hilfe an, wenn ihr zu Besuch kommt.
- akzeptiert, wenn wir noch Zeit brauchen



Wir freuen uns über Hilfe im Haushalt, Essen oder frische Blumen



Bitte beachtet:

- kein starker Parfümgeruch
- kein Zigarettengeruch
- erwartet keine Bewirtung
- fühlt euch nicht gekränkt, wenn ihr das Baby nicht halten dürft



Wochenbett - dein Körper

Wie du deinen Körper mit Selbstliebe annehmen kannst



Erinnere dich an das Wunder, das dein Körper vollbracht hat. Du hast über 9 Monate lang einen Menschen gemacht und ihn geboren. Das ist eine unfassbare Leistung!



Du bist mehr als dein Körper, so viel mehr! Sieh' all die wundervollen Dinge, die du außerdem bist: eine Mama, eine Frau, eine Schwester, eine Tochter.



Vergleiche dich nicht mit anderen Frauen oder Müttern auf Social Media, oder in der realen Welt. Du gehst deinen Weg und der darf ganz anders aussehen.



Du bist nun Mama und dein Körper wird sich verändern, mit all den Monaten die kommen. Du wirst wieder mehr Kraft haben, wieder Sport machen können und so vieles mehr! Vertraue dem Prozess.

9 Dinge die dein Partner wissen sollte, wenn ihr ein Baby erwartet:

(Vor allem wenn es das erste Baby ist)



1

Wir haben beide keine Ahnung

Nur weil ich als Mama die Ansprechperson Nummer eins für unser Baby bin, heißt das nicht, dass ich genau weiß was ich tue: Empathie, und Verständnis haben ist hier so wichtig.

2

Ich brauche Hilfe

Bitte warte nicht darauf, dass ich nach Hilfe frage, biete mir Hilfe an. Oft. Frage mich, ob ich etwas brauche, ob ich etwas möchte und tue Dinge, die offensichtlich getan werden müssen.

3

Du bist dran wenn ich eine Pause brauche

Wenn ich mal baden, schlafen oder essen muss, bist du dran. Spiele, singe, streichle oder kuschle mit unserem Baby. Danke!

4

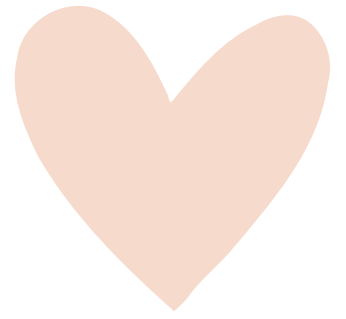
Ich werde womöglich weinen, oft.

Ich werde weinen und lachen innerhalb von Sekunden und manchmal weiß ich selbst nicht, warum. Sei einfach für mich da.

5

Ich bin womöglich sehr verunsichert

Ich fühle mich vielleicht nicht mehr wie ich selbst, für eine ganze Weile. Ich brauche dich an meiner Seite - halte mich und sprich' mir zu.



6

Das Bad wird womöglich mein Rückzugsort sein

Auch wenn das Geräusch der Dusche mich an ein weinendes Baby erinnert, werde ich viel im Bad sein. Um durchzuatmen, um zu weinen oder um einfach einen Moment Ruhe zu genießen.

7

Du bist mein Türsteher

Ich möchte vielleicht am Anfang keinen oder nur sehr ausgewählten Besuch. Bitte stell' dich darauf ein, dass du das nach Außen kommunizieren kannst. Ich brauche Ruhe und ungestörte Zeit mit unserem Baby.

8

Mein Beschützerinstinkt ist extrem hoch!

Ich bin hormonell so aufgestellt, dass ich unser Baby um jeden Preis beschützen werde. Ja, auch vor übergriffigen Menschen die "nur mal anfassen oder halten wollen". Vielleicht brauche ich auch mal deine Hilfe.

9

Wir schaffen das, auch wenn es hart wird.

Lass' uns diese Reise gemeinsam meistern! Es wird womöglich hart werden und es wird sich so vieles verändern, aber wir werden unser Bestes geben und ich möchte, dass wir ein unschlagbares Team bleiben!