

Hebamme Katharina

VORBEREITUNG AUF DAS
WOCHENBETT



Notdienst **Hebamme**

INHALTSVERZEICHNIS

1	HERZLICH WILLKOMMEN IM WOCHENBETT
2	DEIN BABY ENTWICKELT SICH
3	WAS MIT DIR IM WOCHENBETT PASSIERT
5	DEIN PARTNER/DEINE PARTNERIN VERÄNDERT SICH
7	DIE PHASEN DES WOCHENBETTS
7	PLAZENTAGEBURT
9	DIE ERSTEN STUNDEN DES WOCHENBETTS - ZEIT IN DER KLINIK
12	DAS FRÜHE WOCHENBETT
15	6.-8. WOCHE
16	DEIN BABY IM WOCHENBETT
16	FÜHL DICH IN HINEIN IN DEIN BABY
18	DIE ERSTEN WOCHENBETTAGE DEINES BABYS
19	10.-14. TAG
22	6.-8. WOCHE
23	GENIESSE DEIN WOCHENBETT
26	MEIN PLÄDOYER
27	TIPPS FÜR DEIN WOCHENBETT
34	EMPFEHLUNGEN
76	NOTDIENSHEBAMME

Hallo liebe werdende Eltern,

damit ihr die nächsten Wochen ohne langes Suchen nach Informationen genießen könnt, sind hier die wichtigsten Dinge über das Thema Wochenbett für euch zusammen gestellt.

Mein Name ist Katharina und ich bin deine Hebamme von Notdienst Hebamme. Ich betreibe den Blog elternundbaby.com und den Dienst notdiensthebamme.de, um dich tatkräftig bei allen Themen rund um Schwangerschaft, Baby und Geburt zu unterstützen

Folg mir gerne auch auf [Facebook](#), [Instagram](#), [Pinterest](#), [YouTube](#) und [TikTok](#) um nichts zu verpassen.



HERZLICH WILLKOMMEN IM WOCHENBETT!

Sobald du deine Geburt geschafft hast, also das Baby und die Plazenta geboren sind, beginnt für dich das Wochenbett. Es braucht 6 bis 8 Wochen, damit sich dein Körper zurück bildet, die Geburtswunden verheilen, deine Milchproduktion in Gang kommt und du dich auch mental veränderst. Schließlich ist es jetzt Realität: Dein Kind ist geboren und braucht deine Fürsorge und Nähe. Das Wochenbett ist deshalb auch die Zeit des Bondings. Des Zusammenwachsens mit deinem Kind. Wie diese erste gemeinsame Zeit verläuft, hat Einfluss auf das gesamte Leben des Kindes, aber auch auf das Leben der Mutter, bzw. der jungen Familie.



Aus diesem Grund ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen. Es wirkt sich auf die Stillbeziehung, deine Bindung zum Baby und die Beziehung zu dir aus. Zudem beeinflusst es dein weiteres körperliches Wohlbefinden.

Dein Körper ist durch die Schwangerschaft stark belastet und wurde durch die Geburt zusätzlich herausgefordert. Das Wochenbett dient deiner Erholung, damit du gut in dein weiteres Leben als Frau starten kannst. Dein Leben als Frau verändert sich durch ein Baby. Das bedeutet keinesfalls, dass es vorbei ist, wenn du dein Kind geboren hast. Im Gegenteil, dein Leben als Frau wird durch ein Kind bereichert. Du hast mit der Geburt nichts verloren, sondern etwas Tolles dazugewonnen.

DEIN BABY ENTWICKELT SICH

Auch für dein Baby ist es eine intensive Zeit, sich an die "neue" Welt zu gewöhnen. Wenn ein Baby auf die Welt kommt, kann es nicht viel. Es wird zwar "reif" geboren, aber das menschliche Neugeborene ist sehr unfertig - wenn man es mit anderen Säugetieren vergleicht. Es hat die Reflexe ausgebildet, die ihm helfen zu atmen und zu saugen. Aber es braucht die Zeit des Wochenbettes, als Nachreifungszeit, um mit den Herausforderungen außerhalb des Bauches gut umgehen zu können.

Warum wird ein Mensch so unreif geboren? Der Grund dafür liegt in der weiblichen Anatomie. Das weibliche Becken ist aufgrund unseres aufrechten Ganges recht eng. Der Kopf des Babys ist hingegen bei der Geburt bereits ziemlich groß und er wächst schnell in den ersten Wochen nach der Geburt. Wäre das Baby so lange im Bauch, wie es benötigen würde, um weiter entwickelt geboren zu werden, würde es nicht mehr durch den Geburtskanal passen. Andererseits hat der Mensch die Möglichkeit sein Baby nachreifen zu lassen. Denn Menschen können ein warmes und sicheres zuhause für ihr Neugeborenes schaffen. Sie haben - anders als andere Säugetiere - die Möglichkeit, ein ruhiges und entspanntes Wochenbett für das Baby zu organisieren.

Der verhältnismäßig große Kopf und das enge Becken der Frau sind auch am errechneten Termin bei der Geburt eine Herausforderung. Deshalb ist es so wichtig, dass Schwangere Atemtechniken und Geburtspositionen üben. Denn damit unterstützen sie bei der Geburt nicht nur sich, sondern auch das Baby. Die aufrechte Geburtsposition sorgt dafür, dass das Baby ausreichend Platz im Becken bekommt.

Aus diesem von der Natur gegebenen Grund kommen Babys so unreif auf die Welt. Deine Aufgabe im Wochenbett ist es daher, dein unreifes Baby noch weiter "auszubrüten".

WAS MIT DIR IM WOCHENBETT PASSIERT

Im Wochenbett finden als frischgebackene Mama natürlich auch Veränderungen bei dir statt. Du musst dich zunächst vom Marathon der Geburt erholen. Zudem muss sich dein Körper sowohl hormonell als auch körperlich von der Schwangerschaft und der Geburt auf das Nähren des Babys (das Stillen) sowie auf die Rückbildung und die Heilung deines Körpers einstellen. Fünf Aspekte zeigen, wie umfassend die Veränderung des Wochenbettes ist.



Die 5 B's

1. Das Befinden: Deine Biografie verändert sich. Kein Wunder fühlt sich mancher Tag wie eine Achterbahn der Gefühle an. Schließlich kommt zur Freude über die Geburt des Babys auch immer Sorge und Unsicherheit. Da das Baby häufig trinken muss, um seinen Kreislauf stabil zu halten (bis zur Geburt wurde es schließlich ständig über die Nabelschnur versorgt), kommt zwangsläufig ein Schlafentzug zustande, mit dem die Mama erst einmal lernen muss umzugehen. Erhöhte Körpertemperaturen oder gar Fieber belasten das Befinden zusätzlich.

2. Die Brust: Du musst das Stillen deines Babys lernen. Nach der Geburt kommt die Milchproduktion so richtig in Gang. Welche Positionen du brauchst, damit dein Baby gut trinken kann und wie es gelingen kann, dass die Milch gut fließt, ist aber eine Sache der Übung und der Milchentwicklung. Das braucht Zeit und Geduld. Oft sind die ersten Stillversuche schmerzhaft. Diese Hindernisse kannst du meistern. Gib dir dafür aber Zeit.

WAS MIT DIR IM WOCHENBETT PASSIERT

3. Der Bauch: Die Muskeln sind auseinandergedrückt. Der Darm und die anderen Bauchorgane sind durch die Schwangerschaft verschoben. Wenn das Baby geboren ist, verlieren der Bauch und die Organe den Halt, den die große Gebärmutter zuvor gegeben hat. Die Verdauung muss nach der Geburt neu in Schwung kommen. Während sich die Gebärmutter zurückbildet, finden die Organe auch wieder zurück an ihren ursprünglichen Platz. Kam das Baby durch einen Kaiserschnitt zur Welt, muss am Bauch die Wunde der Operation verheilen.

4. Der Beckenboden: Dieser ist sehr belastet und oftmals verletzt. Der Beckenboden, die Vagina und Vulva mussten Platz für das Baby machen. Die Hormone der Schwangerschaft und Geburt haben die notwendige Dehnung möglich gemacht. Nach der Geburt muss und wird sich das Gewebe wieder formieren und stabilisieren. Dammverletzungen brauchen Zeit und Pflege für die Heilung. Auch Hämorrhoiden können die Zeit des Wochenbettes belasten. In der Regel bilden sich diese im Laufe des Wochenbettes zurück.

5. Die Beine: Wassereinlagerungen und Krampfadern können auftreten. Nicht immer treten Wassereinlagerungen und Krampfadern schon in der Schwangerschaft auf. Das kann sich auch erst im Wochenbett entwickeln. Besonders in den ersten Wochenbetttagen können Wassereinlagerungen noch einmal stärker werden. Im Laufe des Wochenbetts bilden sich diese aber wieder zurück. Eiweißreiche Kost und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind auch jetzt eine gute Prophylaxe und Therapie für Ödeme. Schonende Gymnastikübungen für die Beine und den Beckenboden fördern den Rückfluss des Blutes und verhindern dadurch die Entstehung von Krampfadern und Thrombosen.

WAS MIT DIR IM WOCHENBETT PASSIERT

DEIN PARTNER/DEINE PARTNERIN VERÄNDERT SICH

Nicht nur du und dein Körper verändern sich im Wochenbett, sondern auch das zweite Elternteil. Du hattest dein Baby während der Schwangerschaft immer bei dir. Du konntest seine Entwicklung ständig fühlen. Dein Partner/deine Partnerin konnte das Baby viel weniger wahrnehmen. Nach der Geburt ändert sich jedoch diese Situation. Nun kann das Baby beide Elternteile intensiv kennenlernen und erleben.



Die Zeit des Wochenbettes ist also auch wichtig für das zweite Elternteil. Es ist seine Chance, eine enge Bindung zum Baby aufzubauen.. Bindung ist bei uns Menschen kein Selbstläufer. Das gelingt nicht von allein. Der Bindungsaufbau benötigt sehr viel gemeinsam verbrachte Zeit. Diesen Prozess hast du als werdende Mama bereits in der Schwangerschaft intensiv begonnen. Dein Partner/deine Partnerin kann deinen Vorsprung nach der Geburt aufholen. Deshalb ist die Zeit des Wochenbettes auch für das zweite Elternteil eine wichtige Zeit. Ihr solltet euch also gemeinsam auf diese besondere Zeit vorbereiten, um sie gemeinsam gut zu nutzen.

Das Wochenbett ist eine Zeit voller körperlicher und emotionaler Herausforderung. Wenn du gut vorbereitet bist, wird es dir gelingen, eine wundervolle Zeit zu gestalten, in der ihr euer Kind kennen und lieben lernen könnt. Das Wochenbett ist eine schöne Zeit, allerdings auch eine tückische Zeit. Denn dein Körper macht große Veränderungen durch. Dabei kann es auch zu Störungen und Erkrankungen kommen. Tückisch und typisch für das Wochenbett ist, dass die meisten Störungen sich anfühlen, als kämen sie aus dem Himmel gefallen.

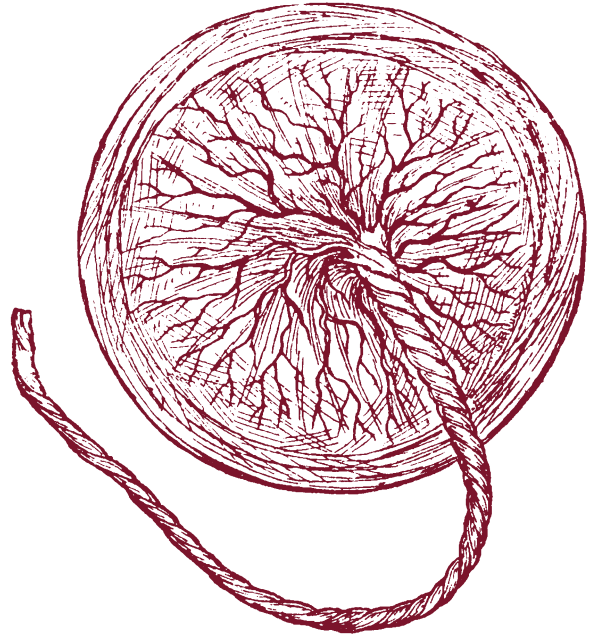
WAS MIT DIR IM WOCHENBETT PASSIERT

Normalerweise fühlt man sich nicht so gut, bevor man krank wird. Im Wochenbett ist das oftmals anders. Wie aus dem Nichts fühlen sich Wöchnerinnen plötzlich sehr krank und entwickeln hohes Fieber. Erkrankungen im Wochenbett sind nicht nur heftig, die Zeit der Genesung ist deutlich länger, als die Frauen es aus anderen Krankheitssituationen kennen. Schonung ist die beste Prophylaxe für eine Störung im Wochenbett. Um kommende Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, empfehle ich den Wöchnerinnen im frühen Wochenbett morgens und abends ihre Temperatur zu messen.



DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

Das Wochenbett dauert ca. 6-8 Wochen. Der Start wird durch die Geburt der Plazenta markiert. Wenn die Plazenta geboren ist und die Geburt für dich vorbei ist, beginnt bereits im Kreißsaal das Wochenbett. Solltest du noch ein paar Tage in der Klinik bleiben, schließt sich diese Zeit (ca. 3 Tage) an die Plazentageburt an. Solltest du nicht in der Klinik bleiben, sind diese 3 Tage dennoch ein Teil des Wochenbetts, der bereits zuhause stattfindet.



PLAZENTAGEBURT

Nachdem die Plazenta geboren ist, hinterlässt sie eine Wunde in deiner Gebärmutter, die heilen muss. Dabei tritt Blut aus der Wunde aus – der sogenannte Wochenfluss. Die Oberkante, der sogenannte Fundus, befindet sich nach der Geburt ungefähr auf der Höhe deines Nabels. Jeden Tag wird sie kleiner. Du wirst den Fundus jeden Tag einen Querfinger tiefer tasten können. Am Ende des frühen Wochenbettes, also ungefähr am 10. Tag nach der Geburt ist der Fundus hinter deinem Schambein verschwunden. In dieser Zeit verschließt die Gebärmutter die Plazentawunde immer mehr, wodurch sich dein Wochenfluss verändert.

Die Stadien des Wochenflusses:

Stadium 1: Lochia Rubra

In den ersten Tagen nach der Geburt, ist der Wochenfluss noch rot, die Konsistenz flüssig und er ist sehr stark. Das liegt daran, dass noch viele Überreste aus der Gebärmutter ausgeschieden werden müssen: Eihautreste, Blut, Gebärmutter Schleimhaut, Haarflaum vom Fötus, Käseschmiere und das Mekonium

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

(Darmentleerung des Kindes). Er wird rasch weniger, nimmt aber häufig am zehnten Wochenbett noch einmal etwas zu.

Stadium 2: Lochia fusca

Etwa eine bis zwei Wochen nach der Geburt verändert sich die Farbe des Wochenfluss von rot zu bräunlich. Die Konsistenz wird dünnflüssig und auch die Intensität wird weniger. Das liegt auch daran, dass nur noch Blutserum, Lymphe und weiße Blutkörperchen ausgeschieden werden.

Stadium 3: Lochia flava

Nach rund drei bis vier Wochen bekommt der Wochenfluss eine gelblich-bräunliche Farbe, die Konsistenz wird eher fest-schmierig. Das führt auch dazu, dass die Intensität deutlich schwächer wird. Nun werden Bakterien, Schleim und abgestorbenes Gewebe ausgeschieden.

Stadium 4: Lochia alba

Nach ungefähr fünf bis sechs Wochen hat der Wochenfluss eine weißliche Farbe und ist sehr wässrig. Du wirst ihn nur noch sehr schwach bemerken, denn jetzt wird nur noch Wundflüssigkeit ausgeschieden. Du siehst einfach einen vermehrten Ausfluss aus deiner Scheide.

Dieser zeitliche Verlauf ist aber nicht allgemeingültig. Deine Gebärmutter kennt keinen Zeitplan, weshalb die zeitliche Abfolge durchaus variieren kann. Es ist gut möglich, dass dein Wochenfluss nach einiger Zeit wieder blutig wird oder sich die Farbe ändert. Auch die Intensität kann sich verändern. Bei vielen Frauen dauert er bis zu acht Wochen. Zudem kann es vorkommen, dass du nicht genau unterscheiden kannst, ob es noch der Wochenfluss ist oder ob du schon wieder deine Periode bekommen hast.

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

Was es zu organisieren gibt

Für den Wochenfluss solltest du dir richtig dicke Binden ohne Plastikfolie besorgen. Wenn die Binden ausreichend dick sind und genug Saugkraft haben, verhindert dies das Auslaufen. Plastikfolien in den Binden geben Bakterien einen guten Nährboden. Achte deshalb unbedingt bei der Wahl der Binden auf Wochenbettvorlagen ohne Plastik. Damit du keine Wundinfektion bekommen kannst, solltest du die Binden sehr regelmäßig wechseln. Tampons sind für das Wochenbett nicht geeignet.

Zudem ist es sinnvoll, Unterhosen zu besorgen, die diese Binden stabilisieren. Stabile Unterhosen verhindern ungewolltes Verrutschen der Binden.

Du kannst deine Gebärmutter bei der Rückbildung unterstützen, indem du häufig die Harnblase entleerst und ab und an eine Weile in Bauchlage verbringst.

Wenn das Baby auf der Welt ist, vergessen viele Mamas, dass sie zur Toilette gehen müssen. Achte deshalb unbedingt darauf, regelmäßig ein WC aufzusuchen. Gehe bestenfalls immer vor dem Stillen, dann wird deine Blase häufig geleert. Zusätzlich kannst du dich auf den Bauch legen, solange es noch geht. Wenn der Milcheinschuss da ist, wird dies vorübergehend nicht gut gehen. Deshalb nutze bis dahin die Zeit für die Bauchlage. Das hilft der Gebärmutter in die richtige Position zu kippen. Der Wochenfluss kann dann besser abfließen.

DIE ERSTEN STUNDEN DES WOCHENBETTES - ZEIT IN DER KLINIK

Die ersten Stunden bis drei Tage nach der Geburt verbringst du in der Klinik oder, wenn du ambulant entbunden hast, zu Hause. Das erste Anlegen sollte möglichst innerhalb der ersten Lebensstunde des Babys erfolgen,

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

damit der Stillbeginn in den ersten Wochenbetttagen einfacher wird. Direkt nach der Geburt ist der Stillreflex des Kindes sehr ausgeprägt. Es kann ziemlich gut saugen. In den Stunden danach geht dieser Reflex zurück und das Baby muss das Trinken an der Brust lernen. Aber nicht nur das Baby muss die Technik des richtigen Trinkens üben. Auch du als Mama brauchst Übung, um dein Baby gut an die Brust zu legen. Für das Stillen brauchst du eine bequeme Haltung, viel Ruhe und Geduld. Es lohnt sich, diese Mühe zu investieren. Denn dann verläuft der Start in die Stillbeziehung am besten.

In den ersten Tagen nach der Geburt leiden viele Frauen an Verstopfung oder Blähungen. Du kannst mit einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung und ausreichend Flüssigkeit deine Verdauung unterstützen.

Die Bauchmuskeln brauchen sehr lange, bis sie sich wieder formiert haben. Diese legen sich zunächst wieder ein wenig zusammen, solange du dich schonst. Danach benötigst du gezieltes Training, damit deine Bauchmuskeln wieder ineinander wachsen und sich verschließen. Dieser Prozess braucht ebenfalls seine Zeit. Ungefähr ein $\frac{3}{4}$ Jahr musst du deine Muskulatur regelmäßig trainieren. Wenn die Bauchmuskeln nicht gezielt trainiert werden, bleiben sie locker und schlaff. Die sich daraus ergebenden Folgen sind eine fehlende Stabilität bei einer weiteren Schwangerschaft sowie fehlende Stabilität im Bauch, Rücken und Beckenboden. In meinem Rückbildungskurs lege ich großen Wert auf das Training des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur, damit sich die Rektusdiastase wieder verschließt. Bereits im Wochenbett kannst du mit den Übungen starten, sodass du diese gut verinnerlichst.

Pflege des Dammrisses oder Schnitt

Solltest du einen Dammschnitt oder Riss haben, muss dieser gepflegt werden.

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

Er wird liebevoll nach der Entbindung vernährt und braucht ebenfalls seine Zeit zum Verheilen. Nach 4-6 oder manchmal auch 8 Wochen (unterscheidet sich durch die Größe) ist der Schnitt/Riss erst verheilt. Gute Pflege bedeutet, dass du ihn bei jedem Toilettengang mit klarem Wasser spülst. Dafür kannst du eine Wasserflasche, oder auch eine Po-Dusche verwenden.

Kleine Anmerkung: Mit einer Dammverletzung solltest du die ersten 10 - 14 Tagen nicht spazieren gehen. Das Gehen belastet die Wundränder und verhindert die schnelle und komplikationslose Heilung. Gib der Naht Zeit zu verheilen und lege erst dann wieder mit Spaziergängen los, wenn sich die Wunde vollständig verschlossen hat. Das hilft auch deiner Beckenbodenmuskulatur. Sie hat dann Zeit, sich in Ruhe zu formieren, ohne dass unnötiger Druck durch die Bauchorgane von oben den Heilungsprozess belastet.

Was es zu organisieren gibt

- Eine Wasserflasche zum Spülen der Naht
- Calendula ist die Heilpflanze, um eine Damмнаht zu pflegen, wenn sie schmerzt oder angeschwollen ist. Außerdem hilft Calendula Essenz verdünnt auf einer Kompresse optimal auf einer Damмнаht.
- Nimm das Stillkissen mit in die Klinik.
- Wenn du der Meinung bist, einen Still-BH zu benötigen, solltest du dir unbedingt ein Bustier besorgen, da dieser sich besser an die veränderte Form der Brust anpasst und Druckstellen verhindert.
- Mandeln: Solltest du keine Allergie gegen Mandeln haben, ist es optimal, diese zu besorgen und bereitzustellen. Mandeln sind gut gegen Hunger und können auch in der Nacht verzehrt werden, ohne anschließend Zähne putzen zu müssen. Mandeln verursachen nämlich keinen Karies. Zudem helfen die Mandeln auch der Verdauung und verhindern dadurch Verstopfung.

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

DAS FRÜHE WOCHENBETT

Das frühe Wochenbett ist nach ca. 10-14 Tagen vorbei. Das bedeutet nicht, dass dann deine Schon- und Ruhephase vorbei ist, sondern dass danach viele Begleitsymptome der Schwangerschaft verschwunden sein werden. Dazu gehören beispielsweise Wassereinlagerungen im Gesicht, an den Händen oder Beinen. Auch der Milcheinschuss ist dann geschafft. Während du zunächst nur wenig Vormilch hattest, wirst du zwischen dem 3. und 6. Tag deinen Milcheinschuss bekommen. Deine Brüste werden prall gefüllt sein mit Milch. Dies wird sich im Anschluss wieder einregeln. Nach dem 10. Tag wird deutlich weniger Milch in deinen Brüsten vorhanden sein und nach 6 Wochen ist deine Brust wieder so klein und weich wie vor der Schwangerschaft. Keine Sorge, zu diesem Zeitpunkt wirst du dennoch genug Milch für dein Baby haben. Der Milcheinschuss bringt aber nicht nur Milch, sondern auch das Lymphsystem an seine Belastungsgrenzen. Das ist nämlich dafür zuständig, Milch, die dein Baby nicht benötigt, abzubauen. Am Anfang der Stillzeit muss sich das Lymphsystem erst auf die neue Aufgabe einstellen. Die pralle Brust in diesen Tagen kommt deshalb auch von einem sogenannten Lymphödem. Dieses kannst du durch kühle Wickel lindern.

Der Schlafmangel

Während die meisten Frauen in den ersten Tagen den Schlafmangel noch relativ gut kompensieren können, wird dieser in den meisten frisch gebackenen Familien schon bald zur größten Herausforderung. Wie anstrengend es ist, nur wenige Stunden am Stück zu schlafen, kann man sich vielleicht nur vorstellen, wenn man es tatsächlich erlebt. Besonders anstrengend aber ist, dass Eltern sich nicht darauf einstellen können, wie lange die Schlafenszeit ist. Denn neugeborene Babys halten sehr unterschiedlich lange Schläfchen. Trotzdem gibt es auch für diese Herausforderung Hilfsmöglichkeiten. Denn die meisten Babys schlafen tagsüber etwas besser als nachts.

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

Es lohnt sich deshalb, wenn du dich darauf einstellst, dass du (vorübergehend) einen Beruf hast, der Nachtdienste erfordert und du deshalb tagsüber Schlafenszeiten einlegst. Damit dir das gelingen kann, solltest du diese Möglichkeit schon im Vorfeld einplanen. Kaufe also alles notwendige und haltbare vor der Geburt ein. Koche vor und organisiere dir Hilfe für den Haushalt. Das entlastet auch emotional und hilft dir dabei, in den Schlafrhythmus deines Babys einzutauchen.

Die Hormone

Wenn sich die Hormone umstellen, kann das ziemlich anstrengend werden. Ich möchte nichts beschönigen und dir sagen, dass das ein bisschen so ist, als würden Pubertät, Wechseljahre und PMS zusammenkommen. Stelle dich also auf eine hormonelle Achterbahnfahrt ein. Aber auch da brauchst du dir keine Sorgen machen. Das ist völlig normal und wird sich wieder einpendeln. Mach dir bewusst, dass eine frischgebackene Mutter nicht dauergrinsen muss. Wenn deine Hormone Chaos verursachen, deine Brüste voll mit Milch sind und du merkst, dass sich dein Leben mit einem Baby auf dem Arm ziemlich verändert, hast du das Recht, nicht dauerhaft gut drauf zu sein. Schlechte Laune gehört zum Wochenbett dazu. Das ist aber kein Grund ein schlechtes Gewissen zu haben! Das ist normal. Das Wochenbett ist eine gute Gelegenheit zu üben, dass jede Laune dazu gehört und dass du liebenswert und gut bist, auch wenn deine Laune weniger gut ist.

Babyblues

70% der Mütter haben so starke Stimmungsschwankungen, dass sie Weinen müssen. Diese typischen Heultage nach der Geburt werden als "Babyblues" bezeichnet. Dieser hält nicht lange an und wird häufig durch einen Oxytocinmangel gefördert. Spätestens nach zwei Wochen sind diese Tage vorbei.

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

Da Oxytocin wichtig für den Milchfluss und die Rückbildung der Gebärmutter ist, aber eben auch für eine aufgehellte Stimmung, ist ein früher und erfolgreicher Stillbeginn die beste Prophylaxe für den Babyblues. Oxytocin, das Kuschelhormon wird aber nicht nur durch das Stillen ausgeschüttet. Jedes romantische Erlebnis, jedes gute Wort und jede liebevolle Berührung lässt unser Gehirn Oxytocin ausschütten. Deshalb hilft alles, was dich glücklich macht. Das kann ein Gespräch mit dem Partner, der Partnerin sein, das kann ein duftender Blumenstrauß sein, oder einfach mal in Ruhe duschen gehen. Versuche zu fühlen, was du brauchst und formuliere deine Wünsche. Die meisten Partner/innen sind glücklich, wenn sie wissen, wie sie helfen können, um das Weinen der Heultage zu lindern. Am besten besprichst du schon in der Schwangerschaft mit deinem Partner/deiner Partnerin, was du brauchst, um im Wochenbett auch dann glücklich zu sein, wenn deine Hormone durcheinander geraten sind. Über welches Essen würdest du dich freuen? Welches Lied bringt dich zum Lächeln? Oder welche Blumen findest du schön anzuschauen?

Weinen und depressive Verstimmungen, die länger als 14 Tage dauern, gehören nicht mehr in den normalen Wochenbettverlauf. Wenn du das bei dir bemerkst, so kann es sein, dass du eine Wochenbettdepression entwickelt hast. Damit es dir damit rasch wieder gut geht, benötigst du in diesem Fall unbedingt ärztliche und psychotherapeutische Hilfe.

Zum Hormonwechsel gehören auch Schweißattacken. Es ist völlig normal, dass Wöchnerinnen nicht nur häufig die Shirts wechseln müssen, sondern auch ein frisch bezogenes Bett brauchen, um wieder ein trockenes Lager zu bekommen. Nach dem Wochenbett, wenn sich die Hormone wieder normalisieren, haben die Schwitzattacken dann ganz automatisch ein Ende. Mit Kleidung aus Baumwolle schaffst du dir ein angenehmes Hautklima. Das gilt besonders im Wochenbett.

DIE PHASEN DES WOCHENBETTS

6. - 8. WOCHE

Wenn deine Brust nach 6-8 Wochen wieder weicher und kleiner ist, produziert sie auch eine andere Milch. Diese ist angepasst an die Bedürfnisse deines Kindes. Du hast mehr Milch als am Anfang, obwohl deine Brust wieder kleiner und weich geworden ist. Deshalb brauchst du dir auch keine Sorgen zu machen, dass dein Baby eventuell nicht satt werden könnte. Nach 6-8 Wochen ist dein Baby zudem schneller fertig mit einer Milchmahlzeit und es fängt an, dir einen Rhythmus zu zeigen. Wenn sich die Milchmenge eingependelt hat, die Brust heile ist und dein Baby sich etwas an die Welt angepasst hat, ist es Zeit, dass du mit der Rückbildungsgymnastik beginnst.



DEIN BABY IM WOCHENBETT

FÜHL DICH HINEIN IN DEIN BABY

Du freust dich auf dein Baby. Endlich kannst du es anschauen, fühlen, riechen. Dieses kleine perfekte Wesen wird dich verzaubern. Für dein Baby ist die neue Welt aber keineswegs erfreulich: es ist hell, es ist laut, sein Körper wird von Stoffen und Händen berührt. Es wird hochgehoben und gedreht.



Es lernt Hunger und Bauchschmerzen kennen, ihm ist übel und wie jedes Kind wird es die ein oder andere Sekunde erleben, in dem es nach Luft ringen muss, weil es sich an Milch verschluckt. Das ist alles normal. Aber dieses Normal ist für dein Baby nicht behaglich.

Wie gut, dass es dich als Mama gut kennt, dass es deine Stimme intensiv erlebt hat, dass es an dir den Geruch seines vertrauten Fruchtwassers wiederfinden kann. Das gibt ihm Halt in der fremden und unwirtlichen Welt.

Wenn du dein Baby stillst, hast du nicht nur die perfekte Nahrung für dein Baby, sondern dein Baby findet dadurch auch Trost und Geborgenheit. Das liegt auch daran, dass um die Mamille Drüsen sind, die dafür sorgen, dass es dort für das Baby lecker nach Fruchtwasser riecht. Niemand kann am Anfang dem Kind so gut Heimat geben, wie es die Mama kann. Das zweite Elternteil wird ein anderes Beruhigungsritual mit dem Baby finden müssen, aber auch finden können, wenn es dazu bereit ist.

Direkt im Kreißsaal steht für dein Baby die U1 an. Sofort werden die ersten Untersuchungen gemacht und die ersten Medikamente verabreicht. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass es für alle Schwangeren wichtig ist,

DEIN BABY IM WOCHENBETT

sich vorher mit den Untersuchungen zu beschäftigen. Deshalb findest du in meinem Online-Geburtsvorbereitungskurs dazu eine eigene Videolektion. Für dein Baby ist es nämlich wichtig, dass du dich aktiv zu diesen Untersuchungen verhältst. Du darfst und musst zustimmen. Ohne deine Zustimmung dürfen diese Untersuchungen und Prophylaxen nicht gemacht werden. Das medizinische Fachpersonal kann und wird dich beraten. Aber schlussendlich bist du verantwortlich für dein Kind und deshalb triffst du immer die Entscheidungen für das Wohlergehen deines Babys.

In meinem Geburtsvorbereitungskurs nehme ich mir Zeit, dir ausführlich alles zu den Untersuchungen zu erklären. Es ist wichtig, dass du dich gemeinsam mit deinem Partner mit dem Thema beschäftigst und ihr alles in den Geburtsplan eintragt. Nichts ist für euch verpflichtend. In Deutschland werden euch Prophylaxen und Untersuchungen angeboten, ihr seid aber nicht in der Pflicht, alles auch anzunehmen. Hier erfährst du mehr über meinen Geburtsvorbereitungskurs: <https://notdiensthebamme.de/kurse/geburtsvorbereitungskurs-online/>

Was es für die Zeit nach der Geburt zu organisieren gibt

Wichtig ist, dass du dich in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitest. Mein Online-Stillkurs hilft dir dabei. Wichtig ist aber auch, dass du dir beim ersten Anlegen helfen lässt. Von diesem ersten Stillen hängt nämlich ab, ob der Stillbeginn gut und einfach funktioniert. Auch wenn du weiterhin in der Klinik bleibst, solltest du keine Scheu haben, nach der Hilfe der Pflegekräfte auf der Station zu fragen. Die ersten 72 Stunden sind entscheidend für einen guten Stillstart. Gelingt dieser nicht, wird sich die Arbeit um eine gelingende Stillbeziehung durch das gesamte Wochenbett ziehen.

DEIN BABY IM WOCHENBETT

Lass dein Baby niemals allein. Sollte dein Kind nach der Entbindung zu einer Untersuchung mit den Ärzten den Raum verlassen müssen, schicke deinen Partner /deine Partnerin mit. Das Baby ist sonst einsam. Das Baby kennt zwar deine Stimme am besten, die Stimme des zweiten Elternteils ist ihm aber auch gut vertraut.

Schreibe einen Geburtsplan

In deinen Geburtsplan schreibst du deine Wünsche für die Geburt. Er hilft dem Fachpersonal bei der Betreuung. In den Geburtsplan solltest du aber auch deine Wünsche für die Untersuchungen und Prophylaxen aufschreiben. Der Geburtsplan kann kein starrer Plan sein. Aber er ist eine gute Grundlage, damit die Betreuung rund um die Geburt so läuft, wie du es dir wünschst. In meinem Online-Geburtsvorbereitungskurs findest du eine Video-Lektion welche Themen du im Geburtsplan findest und was du unbedingt dabei bedenken musst.

DIE ERSTEN WOCHENBETTtage DEINES BABYS

Dein Baby sollte nicht überhitzen, aber auch nicht frieren. Meine Erfahrung als Hebamme ist, dass die Kinder häufig zu kalt sind. Tendenziell sind die Babys also nicht überhitzt, sondern frieren. Ist dem Kind zu kalt, schläft es viel, trinkt schlecht, nimmt zu viel ab, wird zu gelb und hat schlimme Bauchschmerzen. Die Normtemperatur deines Babys liegt zwischen 36,5 und 37,5 Grad. Die Temperatur bei Babys muss rektal gemessen werden. Nur dann kannst du sicher sein, dass du die richtige Körpertemperatur erhoben hast. Wie du rektal die korrekte Temperatur deines Kindes messen kannst, lernst du in meinem Säuglingspflegekurs. Wenn das Thermometer ca. 37 Grad anzeigt, kannst du davon ausgehen, dass sich dein Baby gesund warm anfühlt und nicht überhitzt ist.

DEIN BABY IM WOCHENBETT

Hormonelle Umstellung des Babys

Auch dein Kind durchläuft eine hormonelle Umstellung. Sichtbar wird das bei vielen Kindern durch Pickelchen auf der Haut. Kaum bekannt unter werdenden Müttern ist, dass viele Babys in den ersten Lebenstagen durch die Hormonumstellung eine Art Abbruchblutung haben. Das kommt nicht bei allen Kindern vor, allerdings bei relativ vielen. Bei Jungen finden sich dabei blutige Krümelchen im Urin. Dieser Anblick erinnert an Ziegelmehl, weshalb dies auch als "Ziegelmehllurin" bezeichnet wird. Bei Mädchen kann hingegen Blut aus der Scheide kommen. Sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen kann es zudem zu geschwollenen Brüsten kommen. In ganz seltenen Fällen tritt auch Milch aus den Brüsten aus. Dein Baby hängt noch an deinen Hormonen. Das wird sich aber schnell wieder ändern und die Blutung und Schwellungen klingen wieder ab.

10. - 14. TAG

Zwischen dem 10. und 14. Tag hat dein Kind bereits ein wenig Übung darin, wie das Trinken funktioniert. Außerdem heilen die Wunden deines Kindes, und der Zeitpunkt kommt, an dem der Nabel deines Kindes abfällt. Dies kann bei manchen Kindern etwas früher geschehen und bei anderen länger dauern. Der Nabelgrund (das ist die Stelle am Bauch, an dem die Nabelschnur in den Bauchraum eingetreten ist) heilt daraufhin ebenfalls ab. Es kann dabei vorkommen, dass diese Stelle etwas blutet oder schmiert. Das ist nicht weiter schlimm und kann von dir getrost ignoriert werden. Baden solltest du dein Kind jedoch erst, wenn die Stelle vollständig verheilt ist. In den ersten Tagen verlieren Babys Gewicht. Nach dem 5. Tag, wenn der Milcheinschuss erfolgt ist, nimmt dein Kind wieder zu. Um den 14. Tag hat dein Kind dann sein Geburtsgewicht wieder erreicht. Die Verdauung deines Kindes reguliert sich zudem langsam. Der Stuhlgang verändert sich auch.

DEIN BABY IM WOCHENBETT

Am Anfang scheidet das Kind das sogenannte Kindspech aus. Dies ist ein dunkler, klebriger Stuhlgang, der bereits in der Schwangerschaft entstanden ist. Je mehr Milch das Baby trinkt, desto heller und flüssiger wird der Stuhlgang des Babys. Muttermilch Stuhlgang ist ocker-gelblich, wässrig, schleimig, dünnflüssig und hat weiße Flocken. Das ist kein Durchfall, sondern echter Muttermilch Stuhlgang.

Deine Nacht ist der Tag deines Babys. Dein Kind hat während der Schwangerschaft gelernt, dass es im Bauch eine gute Gelegenheit zum Herumtollen gibt, wenn du im Bett liegst und schläfst. Auf diesen Rhythmus ist dein Kind noch eingestellt. Wenn dein Kind fit ist, wird es dir seinen Rhythmus zeigen. Leider bedeutet das für dich, dass die ein oder andere schlaflose Nacht bevorsteht.

In den ersten Stunden, Wochen und Monaten ist es für dein Baby besonders herausfordernd, eine Menge neuer Dinge zu lernen. Natürlich hat es bereits im Bauch viel lernen müssen. Anders als jetzt befand es sich dort in seiner behaglichen Gebärmutter. In einer solch behaglichen Umgebung lässt es sich wesentlich besser lernen. Um den Lernprozess zu Beginn zu fördern und es für dein Kind angenehmer zu gestalten, ist die Babymassage eine empfehlenswerte Option. Dadurch wird dein Baby motiviert zu lernen, schläft besser, die REM-Phase wird verbessert, und es kann Gelerntes effektiver abspeichern. In meinem Babymassagekurs zeige ich dir, wie du dein Kind richtig massierst, sodass es für euch beide eine wohltuende Abwechslung ist: <https://notdiensthebamme.de/kurse/babymassage/>

Nimm dir außerdem ausreichend Zeit für die Säuglingspflege. Hier geht es nicht um das schnelle Wechseln einer Windel oder das schnelle Wischen durch das Gesicht mit dem Waschlappen. Säuglingspflege ist eine Zeit, in der dein Kind besonders viel lernt. Es lernt die Mimik kennen, es lernt Interaktion, es lernt Sprache, es lernt Fürsorge,

DEIN BABY IM WOCHENBETT

es lernt Geborgenheit und es lernt, bei wem es Halt und Trost bekommen kann. Du merkst also, das ist keine Zeit, die von Hektik und Unsicherheit geprägt sein sollte. Lass dir Zeit dabei und bereite dich gut darauf vor. Was dein Baby dabei braucht, ist Sicherheit. Wenn du dein Kind mit ungelernten Handgriffen auf dem Wickeltisch hin und her bewegst, spürt dein Kind die Unsicherheit. Stabile Hände an deinem Kind helfen ihm letztendlich, die Sicherheit zu bekommen, die es benötigt. Aus diesem Grund lohnt es sich durchaus, die Handgriffe vorher an einer Puppe zu üben, damit du weißt, wie Drehbewegungen funktionieren und wie du dein Baby richtig anfassen solltest. Das zeige ich dir in den Videos des Online-Säuglingspflegekurses. Das gute daran ist, dass du die Videos nicht nur für die Vorbereitung nutzen kannst, sondern auch um Sicherheit zu bekommen, wenn dein Baby geboren ist.

KLICK
HIER

SÄUGLINGSPFLEGE

Online Kurs



Was es zu organisieren gibt

Für dein Kind solltest du einen warmen und behaglichen Wickelplatz schaffen. Vorhanden sollte eine Wärmelampe sein, um genug Wärme zu erzeugen, damit dein Baby beim Wickeln nicht auskühlt. Achte beim Kauf der Wärmelampe unbedingt darauf, dass diese eine entsprechende Zulassung hat und diese so montiert ist, dass nichts brennbares in der Nähe ist (Mobile und Vorhänge können leicht in Flammen aufgehen). Wichtig ist auch der Abstand zwischen der Wärmelampe und der Wickelaufgabe. Schließlich soll deinem Baby unter der Wärmelampe auch nicht zu heiß werden. In der Liste mit Empfehlungen am Ende dieses E-Books findest du auch meine Produktempfehlung einer Wärmelampe.

DEIN BABY IM WOCHENBETT

6. - 8. WOCHE

Mit 6-8 Wochen kann dein Kind dir ziemlich deutlich zeigen, was ihm nicht passt. Außerdem ist es zu dem Zeitpunkt schon deutlich wacher. Tagsüber hat es viel erlebt, das es verarbeiten muss. Die meisten Babys finden deshalb nur nach einer ausgiebigen Schreistunde in den Schlaf. Schreistunde ist ein Begriff, der etwas irreführend sein kann, da die "Schreistunde" häufig etwa 3 Stunden umfasst. Typischerweise begrenzt sich dies auf die Zeit zwischen 20:00 Uhr und Mitternacht. Dafür schläft es danach in der Regel schon einmal etwas länger als zuvor. Denn es schreit nicht nur in dieser abendlichen Phase, sondern es trinkt auch häufig und viel. Diese abendliche Clusterphase bedeutet nicht, dass du zu wenig Milch hast, sondern dass sich dein Baby auf eine erste etwas längere Schlafphase vorbereitet.

Ein gutes Abendritual hilft dir und dem Baby durch diese Zeit. Babymassage ist deshalb eine liebevolle Möglichkeit, deinem Kind in dieser ersten Anpassungsphase zu helfen. Das abendliche Weinen ist üblicherweise in der 6.-8. Woche am schlimmsten und nimmt daraufhin nach und nach wieder ab. Je sicherer du dich fühlst und je mehr Geborgenheit und Massagen du deinem Kind in den ersten Wochen gibst, desto weniger wird es schreien.

Was es zu organisieren gibt

Du solltest dir eine Möglichkeit besorgen, dein Kind eng und stabil am Körper zu tragen. Damit bist du freier und beweglicher und hast deine Hände frei. Meine Empfehlung ist für den Start ein Tragetuch aus einem Jerseystoff. Meine Empfehlung für ein solches Tragetuch findest du ebenfalls im Kapitel "Empfehlungen".

GENIESSE DEIN WOCHENBETT

Schlafmangel ist und bleibt die größte Herausforderung als frisch gebackene Eltern im Wochenbett. Ich treffe viele Mamas im Wochenbett frisch geduscht und hübsch gestylt an. Die zunehmende Müdigkeit lässt sich aber damit nicht überdecken. Du musst dich nicht für den Hebammenbesuch oder den Besuch deiner Familie aufhübschen.



Nutze lieber jede Gelegenheit, um den fehlenden Schlaf aus der Nacht nachzuholen. Schlaf, wenn dein Kind schläft, und hol dir Unterstützung für Aufgaben, die dadurch liegen bleiben.

Sorge für Stressentlastung

Atemübungen kennst du bereits aus dem Geburtsvorbereitungskurs und hast sie dort gelernt, damit sie dir unter der Geburt helfen. Auch im Wochenbett sind diese Atemübungen zur Stressentlastung enorm sinnvoll. Diese Stressentlastung hilft dir und schließlich auch deinem Baby. Auch bei der Milchbildung, Milchentwicklung und der Heilung deiner Wunden ist Stress kontraproduktiv. Deswegen ist Stressentlastung auch dafür wichtig. Wenn du das Gefühl hast, eine Pause zu benötigen, weil dir alles über den Kopf wächst und du gestresst bist, mach die Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskurs. Diese werden dein Stresslevel spürbar senken.

Das Wochenbett ist wie Flitterwochen - Eure Liebeswochen. Diese Zeit ist da, um euch in aller Ruhe kennenzulernen. Auch das braucht seine Zeit. Eine Bindung ist nicht von heute auf morgen aufgebaut. Schritt für Schritt lernt man sich kennen und lieben. Liebe muss sich entwickeln. Liebe darf sich entwickeln. Dafür ist die Zeit des Wochenbettes da.

GENIESSE DEIN WOCHENBETT

Nutzt diese Zeit als Familie und kuschelt viel mit eurem wundervollen und süßen neugeborenen Baby. Diese Zeit bleibt euch ein Leben lang in Erinnerung. Es ist die Zeit, in der Liebe aufgebaut wird und sich entwickelt. Diese Bindung hält euch für ein Leben lang zusammen.

Was es zu organisieren gibt

Sieh das Wochenbett wie eine lange Reise an und treffe auch deine Vorbereitungen dementsprechend früh und sorgsam. Hole dir alles Wissen, das du brauchst, und treffe notwendige Entscheidungen bereits in deiner Schwangerschaft. Mit hormonellem Chaos und Übermüdung kann niemand gut durchdachte Entscheidungen treffen. Nimm dir diese Last also von den Schultern und befasse dich vor der Geburt mit wichtigen Themen und Entscheidungen. Zudem solltest du vorher deine Einkäufe erledigen. Bunker für diese 6 bis 8 Wochen ausreichend Lebensmittel und Hygieneartikel ein. Auch das Kochen solltest du vor deinem Wochenbett erledigen. Solltest du nicht vegetarisch leben, eignet sich Hühnersuppe optimal. Als Vegetarier sollte deine vorgekochte Mahlzeit Hirse enthalten. Das hilft bei der Milchbildung und ist gut für den Eisenwert und deine Regeneration.

Wichtig sind auch die Anträge für Kindergeld und Elterngeld. Bereite diese bereits in der Schwangerschaft so weit wie möglich vor. Besonders das Antragsformular für das Elterngeld braucht einiges an Konzentration. Eine gute Vorbereitung nimmt dir Stress und ermöglicht es dir, rasch an die nötigen Gelder zu kommen.

Und was ist mit der Schwiegermutter?

Deine Schwiegermutter würdest du vermutlich nicht mit in die Flitterwochen nehmen. Und dennoch wird sie wahrscheinlich vorbeischaun und euer Baby bestaunen wollen.

GENIESSE DEIN WOCHENBETT

Warum also nicht einige Aufgaben an die Schwiegermutter abgeben, wenn sie unbedingt die Wochenbett-Flitterwochen stören will? Aufgaben im Haushalt wie Kochen, Putzen, Müllentsorgen oder Betten beziehen kannst du gut an sie abgeben. So wird auch dein Partner/deine Partnerin entlastet, wenn das zweite Elternteil die Hausarbeiten übernimmt.

Die meisten Frauen vergessen, im Wochenbett ausreichend zu trinken. Mein Tipp dazu: Fülle dein Getränk in einen Becher oder in ein Glas. Wenn nur eine Flasche herumsteht, wirst du vermutlich mal ein Schlückchen trinken, aber nicht die Menge, die du brauchst. Ein halbes Glas Wasser oder Tee pro Brust, die du stillst, ist optimal, um deinen Wasserbedarf zu decken, den du für dich und eine gute Milchproduktion benötigst.



MEIN PLÄDOYER

Das Wochenbett gehört nach Hause. Dort findest du alles, was du brauchst – genug Nahrung, Ruhe, Wärme, Geborgenheit und Sicherheit, einschließlich Schutz vor Infektionen, so wie es an keinem anderen Ort der Fall ist. Bereite dein Wochenbett gut vor und Sorge dafür, dass dein Partner/deine Partnerin sicher darin ist, dich und dein Baby zu pflegen und zu verwöhnen. Schließlich ist es wichtig, dass er keine Angst hat, wenn er dich und das Baby mit nach Hause nimmt.

Mit den richtigen Vorkehrungen hast du genug Zeit, um langsam ins Stillen hineinzuwachen, ausreichend Nähe mit deinem Baby zu bekommen und genug Hilfe von deinem Partner/deiner Partnerin zu erhalten. Mit diesen Gegebenheiten wird das Stillen, der Milcheinschuss, die Rückbildung und die gesunde Entwicklung deines Babys gut gelingen.

Was ich dir noch auf den Weg geben möchte: Ein schönes Wochenbett ist später eine wundervolle und Kraft gebende Erinnerung!

Ich habe noch eine starke Erinnerung an mein Wochenbett, die mein gesamtes Mama-Leben geprägt hat. Natürlich wachsen und entwickeln sich Kinder und es ist völlig normal, dass es auch Zeiten oder Momente geben wird, in denen man fragend und staunend vor den Kindern steht. Auch mir ist das so gegangen. Dann habe ich mir die Zeit des Wochenbettes vor das innere Auge geholt. Das half mir, um gelassen mit vielen Situationen umzugehen. Versuche es auch! Du wirst sehen, wie viel leichter du schwierige Zeiten meistern wirst. Schaffe dir im Wochenbett schöne Erinnerungen und trage diese durch die vielen Entwicklungsschritte deines Kindes.

Wenn du die Zeit des Wochenbetts mit deinem Baby genießt, den Fernseher auslässt und die Mimik deines Babys bestaunst, hast du einen Film in deiner Erinnerung, der dir nie verloren geht. Das wird dich tragen und dir Kraft geben, auch in schwierigen Situationen, die noch auf euch zukommen werden.

TIPPS FÜR DEIN WOCHENBETT



#1 Lass Dir Zeit

Dein Körper hat in den letzten Monaten großes geleistet. Es ist ihm gelungen, aus einer kleinen Zelle ein ganzes Kind zu formen. Du hast es genährt, getragen und geboren.

Jetzt ist das kleine Wesen bei Dir. Es braucht Dich jetzt auf ganz andere Art und Weise. Jetzt stellt sich Dein ganzes Leben und Dein ganzer Körper um. Das braucht Zeit. Du musst jetzt nicht die Top-Figur haben. Du musst jetzt nicht den Top-Haushalt führen. Du darfst Dich jetzt in Ruhe orientieren. Gib Dir und dem Kind Geduld für diese Umstellungsphase. Die Veränderung in dieser Zeit läuft super schnell. Genieße jede Minute. Sie ist so schnell vergangen.

TIPPS FÜR DEIN WOCHENBETT



#2 Ruh dich aus

Die Geburt war für Deinen Körper Hochleistungssport und nun ist er damit beschäftigt, die Hormone zu verändern und die Wunden zu heilen. Du befindest Dich also mitten in einer Phase der Genesung. Obwohl Du nicht krank bist, brauchst Du Ruhe und Schonung. Deshalb heißt diese Zeit „Wochenbett“. Du musst nicht wochenlang im Bett liegen. Aber Du darfst so viel Zeit Du möchtest, im Bett oder auf dem Sofa verbringen. Umso mehr Zeit Du Dir dafür nimmst, umso besser geht es Dir und dem Baby.

TIPPS FÜR DEIN WOCHENBETT



#3 Iss genug

Das Baby bringt jede Menge Aufregung und das schlägt vielen Frauen auf den Appetit. Sorge aber gut für Dich. Denn das Stillen braucht so viel Energie, als würdest Du Hochleistungssport betreiben. Du brauchst ausreichend Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate, um genug Energie für die Milchbildung zu haben. Mach Dir nichts draus, wenn es Dir nicht gelingt, zu den Mahlzeiten am Tisch zu sitzen. Iss einfach während Du stillst. Wenn Du Dir Mandeln auf den Nachttisch stellst, hast Du auch nachts einen gesunden und nahrhaften Snack.

TIPPS FÜR DEIN WOCHENBETT



#4 schlaf mit dem Kind

Dein Baby hat noch keinen Rhythmus. Es schläft noch viel. Aber: Dein Baby ist es gewohnt, dass es eher tagsüber schläft und nachts munter ist. Das liegt daran, dass es sich in Deinem Bauch gut bewegen konnte, wenn Du entspannt auf dem Sofa oder im Bett gelegen hast. In wenigen Wochen wird sich Dein Baby an Deinen Rhythmus anpassen. Dann hat es gelernt, dass es tagsüber spannende Dinge sehen kann. Bis dahin solltest Du Dich an den Schlafrythmus Deines Babys anpassen. Dann bist Du ausgeruht, in den Stunden, in denen Dein Baby Dich braucht.



#5 lerne dein Kind kennen

Dein Baby hat schon im Bauch Mimik geübt und Deine Stimme und Deine Stimmung wahrgenommen. Es zeigt mit seiner Mimik und seiner Stimme, was es braucht. Es versucht sogar Deine Stimmlage zu imitieren, damit Du es besser verstehen kannst. Wenn Du Dir Zeit für die Beobachtung nimmst, kannst Du die Sprache Deines Kindes ganz schnell verstehen. Es spricht nämlich keine unverständliche Babysprache. Es spricht in seiner Baby-Art genau wie Du.



#6 Stärke deine Muskeln

Für die Geburt mussten sich Deine Muskeln an den Weg des Babys anpassen. Alle Muskeln, die Du gebraucht hast, um das Baby zu gebären, waren stark. Dazu gehörte auch Deine Gebärmutter. Die Muskeln, die Dein Baby im Weg standen, sind nach der Geburt geschwächt und überdehnt. Das betrifft besonders die Muskulatur des Beckenbodens. Die Zeit des Wochenbettes solltest Du also dafür nutzen, dass sich diese geschwächten Muskeln erholen können und sie sich wieder formieren können. Zu viel Belastung verhindert diese Heilung. Zurück bleibt dann eine Muskelplatte, die nicht mehr in ihre ursprüngliche Form zurück finden kann. Wenn Du Dich die ersten Tage nach der Geburt aber ausreichend schonst, keine unnötige Belastung auf diesen Muskel bringst, dann kannst Du schon bald mit gezielten Übungen den Beckenboden stärken. Da diese Muskeln auch wichtig für einen starken Rücken und einen straffen Bauch sind, ist es wichtig, dass Du zuerst diese Muskeln stabilisierst, bevor Du den restlichen Körper fit machst.

TIPPS FÜR DEIN WOCHENBETT



#7 Lass dich verwöhnen

Du hast ein Kind geboren. Was für eine unglaubliche Leistung! Das ist ganz unabhängig von der Dauer der Geburt oder wie Du das Baby geboren hast. Herzlichen Glückwunsch muss es in jedem Falle heißen. Und wie jedes Geburtstagskind darfst Du Dich ausgiebig feiern und verwöhnen lassen. Es ist nicht irgendein Geburtstag, auch kein runder. Sondern es ist der Start des Lebens Deines Kindes mit Dir. Du hast das ausgiebigste Fest verdient! Lade ruhig Gäste ein. Aber lass nur Menschen kommen, die Dir schöne Stunden machen. Es geht um Dich und das Baby. Du musst jetzt nicht Party-Planer sein. Du sollst Ehrengast Deines ganz besonderen „Wochenbettfestes“ sein

EMPFEHLUNGEN

ONLINE KURSE VON DEINER NOTDIENSTHEBAMME

Die richtige Vorbereitung auf deine Geburt, der Umgang mit deinem Baby und auch die Rückbildung nach der Geburt sind einige unserer wichtigsten Ressourcen für Schwangere, Familien und Mütter. Jeder unserer Kurse wird durch eine Community/Kurs Gruppe begleitet. Dort können sich alle Teilnehmer*innen austauschen und auch ich beantworte dir dort alle deine Fragen.

Hier findest du meine Kurse:

<https://notdiensthebamme.de/kursprogramm/>

Hast du nur eine einzelne (oder einige) Frage, bei der du nicht weiter weißt? Dann vereinbare dir einen Termin mit mir. Dort besprechen wir deine persönliche Situation und du bekommst eine 1:1 Beratung mit mir. Die Krankenkassen übernehmen diese Hebammenberatung, du musst dafür nichts selbst bezahlen.

Hier kannst du deinen Termin vereinbaren:

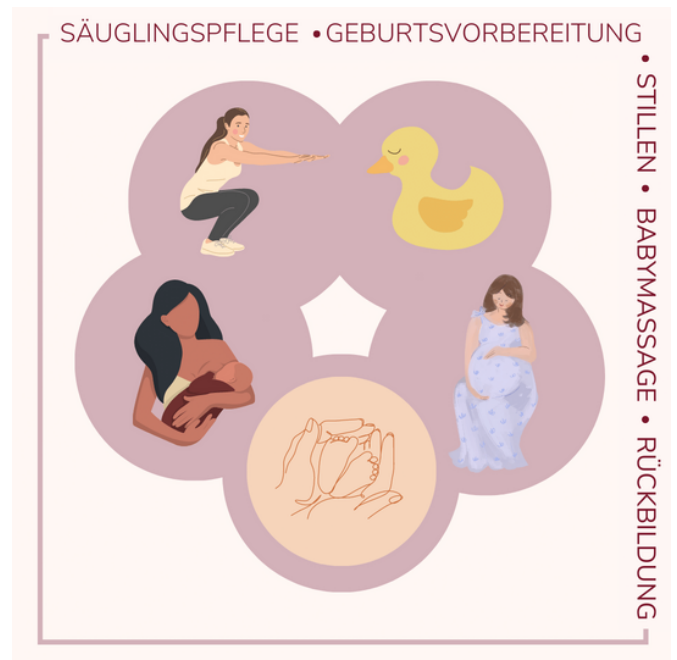
<https://notdiensthebamme.de/termin-flow/>

EMPFEHLUNGEN

RUNDUM - SORGLOS - PAKET

Hier bekommst du das Beste RundumSorglosPaket, was du für dich, deine Geburt und dein Baby tun kannst. Im Paket enthalten sind die Kurse:

- Babymassage
- Säuglingspflege
- Stillen
- Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik



Hiermit bist du für deine gesamte Schwangerschaft, dein Wochenbett und darüber hinaus mit evidenzbasiertem Wissen versorgt. Alle Kurse stehen dir ein ganzes Jahr zur Verfügung.

In der geschlossenen Kursgruppe beantworten Hebamme Katharina und erfahrene Eltern deine Fragen.

<https://notdiensthebamme.de/angebote/>

EMPFEHLUNGEN

Was du tun kannst, um dir eine wunderbare und sichere Schwangerschaft zu erleben

Dein kostenfreier Workshop zum Thema Schwangerschaftsvorsorge

- welche Vorsorgeuntersuchungen obligatorisch sind und wieso
- warum Ultraschall eigentlich nur 3 mal stattfinden sollte
- die Entwicklung des Babys während der Schwangerschaft
- das wichtigste, damit es deinem Baby im Bauch gut geht

Der Workshop ist genau richtig für dich, wenn...

- du wissen willst, was dein Baby in der Schwangerschaft unbedingt braucht
- du richtige Entscheidungen für dein Baby treffen willst
- du dich optimal auf dein Baby vorbereiten willst
- du zu diesem Thema noch nichts in anderen Kursen gehört hast

Jetzt teilnehmen

 Klick hier

EMPFEHLUNGEN

WOCHENFLUSS

Strampelpeter für leichte Inkontinenz

Die Strampelpeter Flockenwindeln werden auch bei Frauen nach der Geburt eingesetzt. Die saugfähige Flockenwindel verfügt über ein Saugkissen aus Zellstoff-Flocken, welches von einem weichen und hautfreundlichen Vliesmaterial umhüllt ist. Bei der Strampelpeter Einlage wird ganz bewusst auf Plastik oder Folie verzichtet, was sie so hervorragend für den Einsatz im Wochenbett, oder nach einer Operation einsetzbar macht. Die Einlage ist in zwei Saugstärken erhältlich.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

WOCHENFLUSS

Wöchnerinnen Slips

Sie bieten sicheren und bequemen Sitz für sämtliche Wochenbetteinlagen und Binden. Diskret und hygienisch in der Schwangerschaft, Geburt bzw. Wochenbettzeit, nach Kaiserschnitt und Operationen, bei Menstruations-blutung, Zwischenblutungen, usw. Weite und dehnbare Beinöffnungen für ein angenehmes Tragegefühl. Die offene Struktur sorgt für ein gutes Hautklima. Wunden können atmen, wichtig z.B. bei Kaiserschnitt. Hautfreundlich und latexfrei.

- Sparsam und umweltschonend, da Mehrweg- bieten ausreichend Platz auch für große Einlagen
- weiches Material
- für Kaiserschnitte geeignet, lässt die Wunde atmen
- vor dem Anziehen auf "Links" drehen



Klick
Hier



Notdienst **Hebamme**

EMPFEHLUNGEN

WOCHENFLUSS

Po Dusche

Das Easy-Bidet 2.0 ersetzt Feuchttücher und Dusch-WC, als mobiles Reise Bidet mit Reisebeutel, als Intimdusche, es spart Papier als nachhaltiges Produkt. Die hygienische Reinigung mit Wasser ist 100% sanft und sauber und frisch. Die Po-Dusche reinigt angenehm mit gezieltem Wasserstrahl. Das Easy-Bidet ist das einfachste Bidet der Welt. Man muss sie nur mit Wasser füllen und zusammendrücken. Das portable Bidet gibt es mit Reisebeutel, als travel bidet ohne Batterien und Anschlüsse. Es ersetzt Feuchttücher und Dusch WC. Die chemiefreie Alternative zu feuchtem Toilettenpapier. Die Po Dusche reduziert den Bedarf an Toilettenpapier um mindestens 50%. Die Po Dusche ist frei von BPA und Weichmachern. Ärzte empfehlen die Reinigung mit Wasser. Bei Krankheiten, sensibler Haut und hohem Hygienebedarf wie Reizdarm, Hämorrhoiden etc. Happypo hat als KIDS-Bidet auch eine Popodusche extra für Kinder und für Babys mit noch sensiblerer Haut. Sie verhindert einen wunden Po und sichert die Sauberkeit. Sie erleichtert die Sauberkeitserziehung (potty training) in Kombination mit dem potty squatty. Sie ist auch die Intimdusche für das Wochenbett. Für Frauen und Mütter. Für Damen als Intimdusche, vaginal wash. Von Hebammen empfohlen. In der Schwangerschaft, bei Wochenfluss und Geburtsverletzungen. Auch während der Periode. Passend zur Menstruationstas



Notdienst **Hebamme**

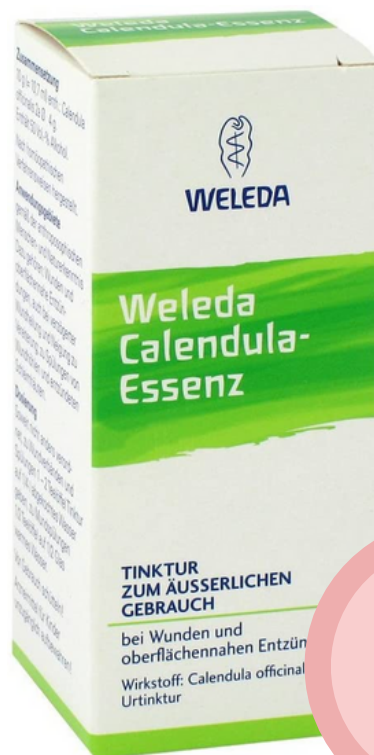
Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

DAMMNAHT

Weleda Calendula-Essenz 20%

Die Weleda Calendula-Essenz leistet erste Hilfe bei offenen Hautverletzungen. Mit Hilfe von regelmäßigen Spülungen oder Wundverbänden kann die Wunde rasch abheilen: Geben Sie ein bis zwei Teelöffel Weleda Calendula-Essenz auf ein Viertel Liter abgekochtes, abgekühltes Wasser. Tränken Sie Verbandmull, eine Mullkomresse oder ein sauberes Stofftaschentuch mit der verdünnten Essenz und verbinden Sie die Wunde. Alternativ können Sie die Wunde mit dieser Verdünnung auch spülen. Setzen Sie die Behandlung der Verletzung mit Wundverbänden oder Umschlägen so lange fort, bis der akute Schmerz nachlässt. Tinktur zum äußerlichen Gebrauch. Hinweis: Weleda Calendula-Essenz sollte nur mit Wasser verdünnt angewendet werden.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

DAMMNAHT

ES-KOMPRESSEN

Die klassischen Mullkompressen mit den eingeschlagenen Schnittkanten. Die klassischen Mullkompressen mit den eingeschlagenen Schnittkanten. Aus Verbandmull EN 14079, 17-fädig, mit eingeschlagenen Schnittkanten (= ES); auch mehrfach aufgeklappt in größeren Formaten verwendbar, ohne dass störende Randfäden auftreten; gute Saugfähigkeit, luftdurchlässig, weich und geschmeidig; erhältlich in verschiedenen Lagen, unsteril.

Zur allgemeinen Wundversorgung, insbesondere zur Erstversorgung von verschmutzten, infizierten und stark sezernierenden Wunden; als Tupfer und als Kompressen bei kleineren operativen Eingriffen.



EMPFEHLUNGEN

HÄMORRHOIDEN

Hämorrhoidalzäpfchen

Hämorrhoidalzäpfchen - Strukturieren die Gefäße, lindern den Juckreiz
Strukturieren die schmerzhaft erweiterten Blutgefäße und geben neue Spannkraft. Die Gefäße können sich wieder zusammenziehen, eine schnelle Wundheilung wird möglich. Rosskastanie und Zaubernuss wirken blutstillend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Stibium metallicum praeparatum unterstützt die Heilung der entzündeten Haut und lindert den unangenehmen Juckreiz.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

HÄMORRHOIDEN



Klick
Hier

H A M A M E L I S S A L B E



Klick
Hier

T O I L E T T E N H O C K E R



Klick
Hier

E I C H E N R I N D E

Sitzbäder: Sitzbäder mit Zusätzen wie Kamille, Arnica, Hamamelis oder Eichenrinde können die Beschwerden mindern und die Entzündung reduzieren.

EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Der Körper wird schwerer, die Gelenke lockerer:

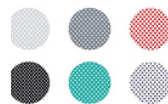
Da hilft es, wenn Beine in der Nacht ein gemütliches Lager finden oder der Kopf mit einem gemütlichen Kissen abgestützt ist. Was kann da schöner sein, als schon das Kissen „einzuschlafen“, das bald dem Baby als Lagerungskissen beim Stillen dienen darf.

Einfach:



Extra für Rücken:

8 8 Uses!



EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Lanolin Brustwarzensalbe

Die Lanolin Nippelcreme ist für stillende Mütter gedacht, die unter Nippelschmerzen leiden. Es kann auch während der Schwangerschaft verwendet werden, um Trockenheit zu lindern und eine weiche, geschmeidige Haut zu erhalten. Lansinoh HPA Lanolin wird mit einem besonders schonenden Adsorptionsverfahren hoch aufgereinigt und ist daher besonders sicher. Höchste Qualität und Reinheit sind erforderlich, da Babys beim Stillen regelmäßig kleine Mengen des Lanolins schlucken. Lansinoh HPA Lanolin ist klinisch und dermatologisch getestet. Es kann nach jedem Stillen oder bei Bedarf angewendet werden. Als pflegende Salbe ist Lansinoh HPA Lanolin vielseitig einsetzbar. Neben der Anwendung in der Stillzeit kann das Wollwachs z.B. auch bei trockenen Lippen oder empfindlicher und beanspruchter Haut eingesetzt werden. Lansinoh HPA Lanolin wurde von der British Allergy Foundation für seine hypoallergene Qualität ausgezeichnet – als einziges Lanolinprodukt überhaupt.



EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Multi-Mam Kompressen

Schnelle Hilfe bei wunden, gereizten und entzündeten Brustwarzen bieten die Multi-Mam Kompressen mit bio-aktivem Gel.

Multi-Mam Kompressen bieten einen neuen Ansatz der Behandlung von wunden Brustwarzen.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Mercurialis Perennis 10% Salbe

Mercurialis perennis Salbe Weleda wird bei zur Eiterung neigenden, schlecht heilenden Wunden und Ekzemen angewendet. Hebammen empfehlen beispielsweise diese Salbe stillenden Müttern zur Behandlung entzündeter Brustwarzen. Mercurialis perennis, das Bingelkraut zeichnet sich durch die bei Entzündungen wirksame "sulfurische" Note aus. Daher kommt es besonders dort zur Anwendung, wo akute bis chronisch-entzündliche Prozesse vorliegen. Aufgrund der ausgewogenen Zusammensetzung von Heilpflanzen und natürlicher Salbengrundlage hinterlässt die Salbe ein angenehm weiches Gefühl auf der Haut.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

MamBiotic Kapseln

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Stillenden mit Brustschmerzen, die mit einer unerwünscht hohen Anzahl bestimmter Bakterien (Staphylokokken) in der Brustdrüse einhergehen (Vorstufe einer Brustdrüsenerkrankung).



STILLZEIT

Die Brust wächst ab dem Beginn der Schwangerschaft:

Im ersten Trimester reift die Brust zu einem Organ, das in wenigen Wochen Milch für das Baby spenden kann. Dabei wird sie ständig größer. Ein Stillbustier ist schon in der Schwangerschaft ein hilfreiches Kleidungsstück: Es drückt nicht, schneidet nicht ein, wächst mit und gibt einen stabilen Halt.



Klick
Hier



EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Milchauffangschalen

Bei dir läuft die Muttermilch übermäßig stark aus, so dass Stilleinlagen nicht mehr genügen?

Dann solltest du einmal die Milchauffangschalen von Medela ausprobieren. Diese weichen Silikonauflagen fangen übermäßig auslaufende Milch beim Stillen oder Abpumpen auf und schützen dadurch auch deine Kleidung. Durch ihre gute Passform bieten sie hohen Tragekomfort und sind leicht zu reinigen. Über den integrierten praktischen Ausguss werden sie nach Gebrauch einfach entleert. Die Schalen sind 100% BPA-frei.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Einweg-Stilleinlagen

Bei dir läuft die Muttermilch übermäßig stark aus, so dass Stilleinlagen nicht mehr genügen?

Die diskrete Art, dich geschützt und sicher zu fühlen: Ultra dünn (nicht mal 2 mm!) passen sich Safe & Dry™ Ultra Thin Einweg-Stilleinlagen von Medela mit ihrer innovativen ovalen Form sanft deiner Brust an. Dabei decken sie bewusst eine größere Fläche unterhalb deiner Brustwarze ab, um die Feuchtigkeit dort aufzunehmen, wo du es am meisten brauchst. Mit dem saugfähigen, mehrlagigen Polymer-Kern, dem flexiblen seitlichen Auslaufschutz und der weichen, hypoallergenen Innenseite sind die Stilleinlagen ideal für jeden Tag. Einzeln verpackt, für hygienischen Transport.



EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Milchbildungsöl

Weleda Milchbildungsöl enthält Ölauszüge von Arnikablüten, Birkenblättern und Calendulablüten. In Verbindung mit den ätherischen Ölen von Kümmel, Lavendel und Rosmarin regen sie die Durchblutung, Stoffwechselprozesse und Wärmebildung harmonisch an. Verkrampfungen werden gelöst und die Drüsentätigkeit unterstützt. Wichtig: Weleda Milchbildungsöl sollte bereits bei ersten Anzeichen von Spannungsgefühl oder Verhärtungen in der Brust angewendet werden.



EMPFEHLUNGEN

STILLZEIT

Mama Stilltee

Für eine entspannte Stillzeit: Drei Tassen Weleda Stilltee pro Tag helfen, Ihren Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und unterstützen so die Milchbildung und eine entspannte Stillzeit. Wärme, Nähe und Geborgenheit machen aus Stillen mehr als nur eine Nahrungsaufnahme für Ihr Baby. Drei Tassen Weleda Stilltee pro Tag helfen, deinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und unterstützen so die Milchbildung und eine entspannte Stillzeit. Die ausgewählten Früchte von Bockshornklee, Anis, Kümmel, Fenchel und Zitronenverbena verleihen diesem Kräutertee seinen angenehm milden Geschmack. Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.



Klick
Hier



Notdienst **Hebamme**

EMPFEHLUNGEN

MÜDIGKEIT

Dieses Produkt eignet sich für Bäder und Waschungen.

- Waschung: Wasser ins Waschbecken geben und einen Spritzer Bademilch zufügen. Gesicht, Arme und Beine damit abreiben. Beim Einreiben immer zum Herzen arbeiten.



Klick
Hier

HAARAUFSFALL

Haare, die durch die hormonellen Veränderungen belastet sind, brauchen aktivierende Pflege, die sie nicht zusätzlich belastet. Ohne zu fetten aktiviert das Haartonikum die Haarwurzeln und fördert das Haarwachstum u. a. mit dem Wirkstoff der Rosmarinpflanze.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

NÄHRUNGSERGÄNZUNG

Nahrungsergänzungsmittel für die Stillzeit

Mit dem Elevit-3-Phasen-Nährstoffprogramm sind Sie vom Kinderwunsch über die Schwangerschaft bis hin zur Stillzeit umfangreich versorgt – je nach Phase unterstützt Sie Elevit mit dem passenden Produkt. Speziell für die Stillzeit wurde Elevit 3 entwickelt, das optimal auf diese anspruchsvolle und wichtige Phase abgestimmt ist: die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) unterstützt die weitere Entwicklung des Gehirns und der Augen des Säuglings(1); Vitamine B2, B6, B12 und Eisen tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei der Mutter bei; Vitamin C und Zink für die Unterstützung des Immunsystems; Calcium und Vitamin D unterstützen die Erhaltung normaler Knochen; Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei; weitere Inhaltsstoffe:

Folsäure, Jod, Omega-3-Fettsäure EPA, Lutein, Pantothensäure, Niacin, Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2 und E. Um während der Stillzeit umfangreich versorgt zu sein, ist nur eine Kapsel täglich nötig. Es empfiehlt sich, Elevit 3 während der gesamten Stillzeit anzuwenden. (1)Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

NAHRUNGSERGÄNZUNG

BOCKSHORNKLEE

Enthält pflanzliches Niacin. Niacin ist wichtig für eine normale Funktion des Nervensystems und der Psyche sowie für einen normalen Energiestoffwechsel. Niacin unterstützt die Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute. Niacin trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern. Wir verwenden ausschließlich in Europa angebauten Bockshornklee und entdeckten eine niacinreiche Varietät des Bockshornklee in einer bestimmten Provenienz. Nicht nur für Dichter und Denker! Geballte Ladung Bockshornklee-Kraft in Kapseln. Eine besondere Aufbereitung von Bockshornklee. Die Aktivierung ist eine spezielle thermische Behandlung, durch die nur die positiven Eigenschaften des Samens zum Tragen kommen.



EMPFEHLUNGEN

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Elektrische Milchpumpe

Mehr Milch, mehr Komfort, mehr Zeitersparnis: Die Medela Milchpumpe Swing Maxi Flex ist eine hocheffiziente, kompakte elektrische Milchpumpe mit der einzigartigen neuen Flex Technologie. Das gleichzeitige Abpumpen an beiden Brüsten geht doppelt schnell und regt die Milchproduktion an. Die innovativen ovalen Brusthauben mit weichem, flexiblen Rand und 105° Winkel verringern den Druck auf die Brust und unterstützen so den Milchfluss zusätzlich. Um Abpumpen immer in der bequemsten Position möglich zu machen, sind die Brusthauben um 360° drehbar. Der Abpump-Rhythmus imitiert sanft das natürliche Saugverhalten des Babys, die Abpumpstärke ist dabei individuell einstellbar. Das kleine, kompakte Format macht die Swing Maxi Flex auch unterwegs zum idealen Begleiter. Leicht, leise und intuitiv mit den (beleuchteten!) Tasten bedienbar. Betrieb mit Batterien oder Netzteil. Inkl. Brusthauben-Größen in zwei verschiedenen Größen, BPA-frei, made in Switzerland.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

BABYBLUES

Wildrose Harmonisierendes Pflege-Öl

Das feine Mandelöl, feuchtigkeitsbewahrendes Jojobaöl und das besonders hochwertige Kernöl der wildwachsenden Rosa Mosqueta, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist, verwöhnen die Haut und verleihen ihr Spannkraft und samtige Zartheit. Sie unterstützen den natürlichen Wärmeprozess des Menschen, indem sie den Körper in einen hauchzarten, atmungsaktiven Schutz warm einhüllen. Das ätherische Rosenöl, welches dem hochwertigen Körperöl seinen zartweichen Duft verleiht, wird aus eigens für Weleda biologisch angebauten Damaszenerrosen in der Türkei gewonnen. Das Weleda Wildrosen Harmonisierende Pflege-Öl ist ein duftender Stimmungsmacher, der Haut und Sinne sanft umschmeichelt.



Klick
Hier



Notdienst **Hebamme**

EMPFEHLUNGEN

BABYPFLEGE

Gerade für die zarte Babyhaut ist es wichtig, dass in die Babypflegeprodukte nur reinkommt, was auch reingehört. Deshalb verwendet MABYEN hochwertige Inhaltsstoffe und wo immer es geht, auch in Bio-Qualität. Bei der Produktentwicklung wurden die gefragt, die es wissen müssen: die MABYEN Hebammen. Zusammen mit ihnen haben wir Produkte entwickelt, die nicht nur gut für dich und dein Baby sind, sondern vor allem auch sicher. Das bedeutet auch, dass die Pflegeprodukte parfümfrei sind, denn nur so können sie das Bonding zwischen deinem Baby und dir optimal unterstützen.



Klick
Hier

15% Rabatt bei
MABYEN
mit dem Code:

KATHARINA15758

EMPFEHLUNGEN

BAUCHSCHMERZEN UND ALLERGIEN

BiGaia

Die Darmflora wird aufgebaut und harmonisiert

Die Darmflora umfasst die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den Darm besiedeln. Ein ausgeglichenes Verhältnis ist für die Verdauung von Bedeutung. Für dich besonders interessant zu wissen: Babys erhalten die Keime für ihre Darmflora von der Mama erst durch die Geburt. Anschließend wird die frühkindliche Darmbesiedlung aus Milchsäure- und Bifidobakterien beim Stillen kontinuierlich aufgebaut. Die sich allmählich entwickelnde Darmflora hilft dem Kind bei der Verdauung. Siedeln sich beim Säugling vermehrt nützliche Bakterien an, steigert dies die Darmbalance.

Besonderheiten bei Kaiserschnittgeburten

Nach einer Kaiserschnittgeburt fehlt dem Säugling leider die natürliche Besiedlung mit Darmbakterien von der Mutter. Daher kann bei Müttern der Wunsch entstehen, Ihr Kind gezielt mit Lactobacillen zu versorgen.

Das Verdauungssystem muss sich erst noch entwickeln

Neugeborene haben noch ein sehr unreifes Magen-Darm-System. Organfunktionen und Schleimhäute müssen sich beim Kind erst ausbilden, ihr Zusammenspiel muss sich erst einüben.



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

BABY AUSSTATTUNG

Die Heizstrahler schützen dein Baby vor Unterkühlung, Erkältungen und anderen Krankheiten. Neben dem Wickeltisch aufgestellt oder darüber aufgehängt sind sie der ideale Wärmestrahler beim Wickeln oder nach dem Baden, denn Babys können ihre Körpertemperatur noch nicht regulieren und kühlen schon bei normaler Zimmertemperatur schnell aus. Die Wickeltisch-Heizstrahler zeichnen sich durch zwei Wärmestufen aus, mit denen du die Intensität des Heizstrahlers bequem den Bedürfnissen deines Babys anpassen kannst.

Die Wärmelampen verfügen über eine zuschaltbare Abschalt-Automatik, Du kannst eine zehninminütige Timer-Funktion aktivieren. Dieses Modell verfügt über einen Standfuß und eine Teleskop-Stange. Du kannst den Heizstrahler überall im Raum platzieren, eine Wandmontage ist ebenfalls möglich. Auf die Stange montiert, kannst du den Heizstrahler auf beliebige Höhe von 155 cm bis 185 cm ausziehen. Praktisch ist auch der modular aufgebaute Fuß des Heizstrahlers. Einzelne Sprossen des Fußes lassen sich entnehmen, so lässt sich der Heizstrahler besonders dicht und damit platzsparend am Wickeltisch positionieren. Sicherheit bietet die Kipp-Abschaltung: Neigt sich der Heizstrahler um mehr als 25°, schaltet der Heizstrahler die Wärmelampen automatisch ab.



EMPFEHLUNGEN

BABY AUSSTATTUNG

Digitales Fieberthermometer

Wenn die Stirn glüht und die Augen fiebrig glänzen, sind dies klare Hinweise auf eine erhöhte Körpertemperatur: Mit Fieber reagiert der Körper auf krankmachende Erreger. Leichtes Fieber ist Teil der Heilung, hohes Fieber kann jedoch gefährlich werden. Mit Fieberthermometern lässt sich die Körpertemperatur messen und das Fieber überwachen.

- Ein Fieberthermometer gehört zur Baby-Grundausrüstung.
- Messungen können heute an vielen unterschiedlichen Körperstellen erfolgen.
- Die Messungen unter der Zunge und rektal gilt als sehr genau.
- Ohr- und Hautthermometer eignen sich für die Messung am schlafenden Kind.



EMPFEHLUNGEN

BABY AUSSTATTUNG

Wickeltuch

Das Wickeltuch ist ein beliebter Elternliebhaver für Komfort, Stil und Anpassungsfähigkeit. Es besteht aus einem weichen, strapazierfähigen 100% Baumwollstoff, der die perfekte Kuschel für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder bietet. Die vielseitige Wickeltasche bietet mehrere Tragepositionen während des Wachstums des Babys sowie einen Einheitsgrößen-Komfort für Eltern und Betreuer – so ist sie die perfekte Tragetasche, um die Bindung während der Entwicklung des Babys zu fördern. Das Wickeltuch verteilt das Gewicht des Babys gleichmäßig über Rücken und Hüfte und sorgt so für Komfort und problemlose Abenteuer. Das Wickeltuch besteht aus 100 % Baumwolle und ist ideal für Babys.



Klick
Hier



Notdienst **Hebamme**

EMPFEHLUNGEN

BABY AUSSTATTUNG



B A B Y K I S S E N

DAS ORIGINAL Koala Babycare® - Orthopädisches Babykissen gegen Plattkopf mit zwei Bezügen zur Heilung und Vorsorge der Plagiozephalie (Schädelverformung)



P H I L I P S B A B Y P H O N E



M A X I - C O S I

EMPFEHLUNGEN

BABY AUSSTATTUNG



Klick
Hier

TUMMY TUB



Klick
Hier

BABYBADEWANNE



Klick
Hier

BABYNAGELSCHERE

EMPFEHLUNGEN

BABY AUSSTATTUNG



Klick
Hier

WALK JUMPSUIT



Klick
Hier

LANGARMBODY



Klick
Hier

BABYMÜTZCHEN



Klick
Hier

SCHLAFSACK



EMPFEHLUNGEN

STOFFWINDELN



Klick
Hier

KOMPLETTPAKET



Klick
Hier

BASISPAKET



Klick
Hier

EINSTEIGERPAKET

Nutze den Rabattcode um
bei deinem Einkauf bei
Windel Manufaktur zu

hebamme_katharina

EMPFEHLUNGEN

PUCKEN



Klick
Hier

PUCKTUCH



Klick
Hier

PUCKSACK

EMPFEHLUNGEN

B A B Y - M A S S A G E

Nachtkerzenöl

PRIMAVERA naturreines Mandelöl (Süßmandel) wirkt beruhigend, schützend, stärkend und ist sehr gut verträglich. Die ideale Basispflege für empfindliche Haut und alle Hauttypen, perfekt zur Babypflege. Mandelöl stärkt die Haut, fördert die Zellregeneration und schützt die Haut vor Umwelteinflüssen. Es wirkt reizlindernd zum Beispiel bei entzündlicher, juckender Haut. Hilft trockener Haut in Balance zu kommen und hinterlässt ein weiches, gepflegtes Hautgefühl.



Klick
Hier



Notdienst **Hebamme**

EMPFEHLUNGEN

BAUCHSCHMERZEN

Baby Bäuchlein Massageöl

Wenn das Baby schreit, will es oft einfach seine Stimme benutzen oder mitteilen, dass es Kontakt sucht. Es könnte aber auch sein, dass es an Blähungen leidet: Die Verdauungsorgane passen sich erst allmählich an die Lebensbedingungen außerhalb des Mutterleibes an. Eine vorbeugende, sanft pflegende Bauchmassage mit dem Baby-Bäuchleinöl kann vor unangenehmen Winden bewahren. Die regelmäßige Anwendung hilft dem Kind zudem, einen festen Lebensrhythmus zu finden.

Das Baby-Bäuchleinöl ist ideal für eine sanfte Bauchmassage. Die Ätherischen Öle dienen der Verdauungsförderung und beugen unangenehmen Winden und Blähungen vor. Es enthält fein abgestimmte, kostbare rein natürliche Öle – mildes Mandelöl und ätherische Öle von Majoran, römischer Kamille und Kardamom – und eignet sich ideal für entspannende Bauchmassagen.

- Entspannt
- Fördert dank Massage die Verdauung
- Beugt unangenehmen Winden vor
- Frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen sowie Rohstoffen auf Mineralölbasis
- Vegan



Klick
Hier

EMPFEHLUNGEN

WUNDER BABY - P O

Baby Calendula Wundschutzcreme/Babycreme

Die Baby Calendula Babycreme pflegt und schützt wirksam vor Wundsein im Windelbereich - ein Muss für die Babypflege. Die reichhaltige Babycreme mit sorgfältig ausgewählten Natursubstanzen pflegt zarte Babyhaut im Windelbereich. Hautverwandtes Wollwachs und Zinkoxid schützen zuverlässig vor Nässe. Mandelöl und ein wertvoller Auszug aus Bio-Calendula und -Kamille pflegen sanft und beruhigen die Haut. Nach der gründlichen Reinigung (z. B. mit Calendula Pflegeöl) die Calendula Babycreme auf der Haut im Windelbereich und besonders auch in den Hautfalten auftragen. Schützt empfindliche Kinderhaut. Pflegt wirksam bei gereizter und geröteter Haut. Die Calendula Babycreme eignet sich auch für die Alten- und Krankenpflege, z. B. bei Inkontinenz.



Klick
Hier



Notdienst **Hebamme**

EMPFEHLUNGEN

WUNDER BABY-PO (BEI ALLERGIEGEGEFÄHRDUNG)

Baby Derma Weiße Malve Wundschutzcreme

Die schützende Creme mit sorgfältig ausgewählten Natursubstanzen regeneriert wirksam gereizte Haut im Windelbereich. Ein wertvoller Auszug aus Weißer Bio-Malve beruhigt hochsensible Haut. Bio-Kokosöl und Bio-Sesamöl unterstützen die natürliche Schutzfunktion der Haut. Zinkoxid schützt vor Nässe.



EMPFEHLUNGEN

BABY - FALTENPFLEGE

Calendula Wundsalbe

Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis gehören zu den Anwendungsgebieten die Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen, auch bei verzögerter Wundheilung und Neigung zu Vereiterung.

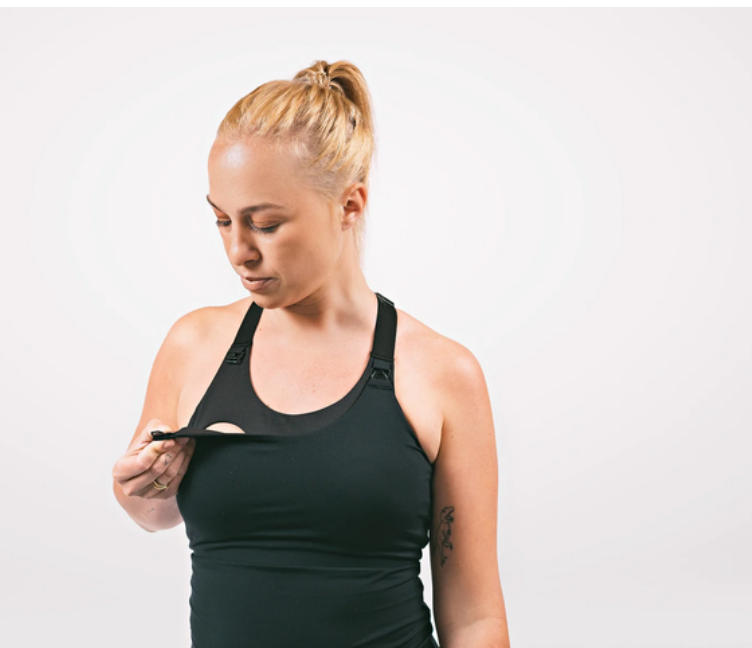
Enthält: Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol Bitte Packungsbeilage beachten!



EMPFEHLUNGEN

RÜCKBILDUNG

Elaja hat einzigartige Stillbekleidung entwickelt, die dir Selbstvertrauen beim Stillen gibt – egal ob während deines Workouts oder im Alltag. Dein Wohlbefinden steht für elaja an erster Stelle.



10% Rabatt auf die Produkte von elaja
mit dem Code:

NOTDIENSTHEBAMME10

**Klick
Hier**

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT



Klick
Hier

Der Tee "Übel Gut" von Miapanda ist ein Kräutertee. BIO-Kräuter haben sich vielfach durch ihre positiven Eigenschaften bewährt. Der Tee enthält Kamillenblüten, Fenchelsamen, Pfefferminzblätter, Ingwerstücke und Melissenblätter in 100 % BIO-Qualität.

10% Rabatt auf alle Produkte von Miapanda mit dem Code:
notdiensthebamme10



Klick
Hier

Das Nahrungsergänzungsmittel "Bauchgefühl" von Miapanda enthält Ingwer, Magnesium und Vitamin B6. Ingwer trägt zu einer normalen Funktion des Magens in der Frühschwangerschaft bei. Die Kapseln sind auf die ersten 12 Wochen deiner Schwangerschaft abgestimmt.

NOTDIENSTHEBAMME

WIR UNTERSTÜTZEN ALLE SCHWANGEREN UND ELTERN WELTWEIT.

Als Hebammen sind wir die Fachfrauen für die Zeit des Elternwerdens. Wir helfen Müttern ihre Kinder gut zu gebären. Wir unterstützen die Bindung zwischen Dir und Deinem Kind. Wir möchten, dass Eltern mit ihren Fragen und Sorgen aufgefangen sind. Weil aus starken Eltern starke Kinder werden können. Wir sind immer für dich da.



Du bekommst unsere Hilfe, wenn du keine Hebamme Vorort gefunden hast. Aber auch dann, wenn du zusätzliche Hilfe benötigst. Wir beraten dich direkt und einfach per Email, Telefon, Chat oder Videoübertragung. Diese unkomplizierte Kontaktmöglichkeit wird deiner Krankenkasse bezahlt. Weil du Anspruch auf Hebammenhilfe hast.

Wir helfen dir während der Schwangerschaft, während des Wochenbetts und darüber hinaus bei allen Fragen zum Elternsein und zum Baby.

Wir wissen, dass viele Fragen kurzfristige Antworten verlangen. Daher sind wir hier online stets für dich verfügbar. Dringende Fragen zur Schwangerschaft, zum Wochenbett oder zum Stillen sind so schnell geklärt.

Als ich 1990 als sehr junge Frau Schwanger wurde, telefonierte ich ab der 8. Schwangerschaftswoche eine lange Hebammenliste ab. Wochenlang hörte ich von den Hebammen der Liste nur: „Du wohnst zu weit weg, dir kann ich leider nicht helfen“, „ich bin schon längst ausgebucht“, „ich bin im März 1991 leider im Urlaub, ich kann dich nicht betreuen“, „ich habe kleine Kinder, ich kann im Augenblick nicht arbeiten“. Das waren triftige Gründe dieser Hebammen. Aber sie haben mir als werdender Mama nicht weiter geholfen.

Ich habe so viel von ihr gelernt und sie hat mir bei den beiden Kindern so unglaublich viel Hilfe gegeben. Meine Tochter war nämlich völlig anders als mein Sohn. Ich war deshalb froh, dass sie mir auch beim zweiten Kind geholfen hat.

Was wäre gewesen, wenn ich keine Hebamme gefunden hätte? Klar wären die beiden Kinder groß geworden. Vielleicht wäre ich auch stolz, dass ich die Schwangerschaft und mein Wochenbett ganz alleine geschafft habe. Aber eines hätte ich sicher vermissen müssen: Ich hätte mich nicht geborgen und beschützt gefühlt. Mit meiner Hebamme wusste ich, dass ich mich ganz entspannt nach der Geburt erholen kann. Sie hat mir meine Mama-Sorgen abgenommen. Sie hat für mich den medizinischen Blick auf meine süßen Babys gehabt. Ich durfte mein „gelbes“ Baby süß und bezaubernd finden. Sie hat aufgepasst, dass die Gelbsucht meines Kindes nicht gefährlich wurde. Für mich war das eine wunderbare Aufgabenteilung. Meine Hebamme hat mir eine wunderschöne erste Zeit mit meinen Babys geschenkt. Wenig später, meine Kinder waren inzwischen selbständiger geworden, habe ich dann selbst die Ausbildung zur Hebamme gemacht. Eine Hebamme mehr, die Müttern helfen kann. Das war mein beruflicher Lebensplan. Die Suche nach der Hebamme sollte anderen Mamas leichter fallen, als es mir ergangen ist. Über zwanzig Jahre habe ich nun unzähligen Müttern und Familien mit meinen Tipps geholfen. Zur Schwangerenvorsorge kommen die Mütter zu mir in die Praxis, die Kurse besuchen sie in meinem Geburtshaus und im Wochenbett besuche ich die Eltern mit ihren Babys in deren Zuhause. Und obwohl es mit mir eine Hebamme mehr seit 1999 eine Hebamme mehr gibt, wurden es in den letzten zwanzig Jahren immer weniger Hebammen. Ich beobachtete voll Kummer, dass immer mehr Frauen nicht so viel Glück haben, wie ich es mit meiner Hebamme hatte.

NOTDIENSTHEBAMME

Immer mehr Frauen finden nur Hebammen, die keine Zeit für sie und ihr einzigartiges Baby haben. Die eine, die dann doch Zeit hat, bleibt inzwischen vielen Müttern verwehrt. Schwangere und Mamas haben Fragen. Sie brauchen Tipps und Hilfe. Babys sollen schließlich entspannte Mütter haben. Alle Mamas und alle Babys brauchen deshalb Fürsorge der Hebammen!

Ich beobachtete, wie dieser Wunsch immer häufiger unerfüllt blieb. Bemerken Mamas den Verlust? Diese Frage habe ich mir in den letzten Jahren immer wieder gestellt. Schließlich haben sie heute ja das Internet. Auf jede Frage, die sie stellen, bekommen sie sofort eine Antwort. Andere Mamas teilen in den Gruppen ihre Erfahrungen und Geschichten begeistert mit. Foren und Chatrooms von Mamas ersetzen die Tipps der Mütter und Großmütter. Medizinisches Wissen und neue Erkenntnisse können sie nicht garantieren. Die Erfahrung der Hebamme ersetzen sie nicht. Ich glaube, dass viele Frauen den Verlust bemerken. Viele sind traurig, einige empört und manche nur wütend. Für diese Frauen wollte ich eine Lösung finden. Mir war wichtig, dass diese so gestaltet ist, dass die Fragen der Mütter schnell und richtig beantwortet. Denn die Bedürfnisse der Babys kennen keine Zeit und deshalb müssen Mamas schnell und unkompliziert Unterstützung bekommen. Ich habe darauf die Antwort gefunden. Die stelle ich dir hier und heute vor. Es ist die Notdiensthebamme, die allen Eltern geben soll, was mir damals meine Hebamme geschenkt hat. Fürsorge und Geborgenheit. Ihr Frauen und Männer sollt entspannt Eltern werden können. Ihr sollt eure Kinder ohne Sorgen aufmerksam beobachten und begleiten dürfen. Als Notdiensthebamme helfe ich euch, die Beobachtung zu erklären und einzuordnen. Ich begleite euch auf dem Weg in eure Elternschaft. Ganz einfach und unkompliziert. Das gelingt, weil wir uns die Vorteile der digitalen Welt zunutze machen.

So helfe ich Dir: Du brauchst eine individuelle Beratung? Dann melde dich einfach online an. Das können Fragen zur Schwangerschaft, zur Geburt, zum Wochenbett oder dem Stillen sein. Du möchtest gerne einen Kurs für dich oder dein Baby buchen, den du ganz gemütlich machen kannst, wann es für dich am besten passt? Dann hole dir den Zugang zu den Online-Kursen. Sie helfen dir bei der Vorbereitung für deine Geburt, machen dich zur Fachfrau für die Pflege deines Kindes, machen dich fit nach deiner Geburt. Ich möchte, dass Mamas und Babys die Hilfe und Geborgenheit bekommen, die sie verdient haben. Zu jeder Zeit – an jedem Ort. Ich freue mich darauf, dich und dein Baby begleiten zu dürfen.

- staatl. anerkannte Hebamme, seit 1999
- zertifizierte Kindernotfalltrainerin
- NLS zertifiziert
- CRM-Instruktorin, Simparteam-Instruktorin
- Unterrichtstätigkeit in der Hebammen- und Pflegeausbildung
- Dozentin Universität Bremen



ÜBER NOTDIENSTHEBAMME

Förderung Gruppendynamischer Prozesse:

Mütter stehen vor der Herausforderung, dass sich mit dem Baby die sozialen Lebensstrukturen verändern. Freundschaften gehen verloren. Neue müssen geknüpft werden. Die berufliche Situation verändert sich. Der Austausch mit Kolleginnen geht verloren. Damit ein neuer Austausch möglich wird, bietet notdiensthebamme.de allen Kursteilnehmerinnen eine geschlossene Gruppe zum Austausch an.



Moderiert und Administriert durch die Hebamme Katharina Jeschke. Damit wird den Müttern die Chance gegeben, fachliche Fragen an die Hebamme zu stellen. Sie haben auch die Möglichkeit, sich gegenseitig mit Erfahrungen und Ideen zur Neugestaltung des sozialen und beruflichen Lebens zu unterstützen. Neue Freundschaften werden entstehen.

Der Qualitätsanspruch:

Krankenkassen möchten, dass Schwangere und junge Mütter Kurse bei Hebammen machen, die sich auch um die Sicherung des Fachwissens Gedanken machen. notdiensthebamme.de legt Wert auf wissenschaftlich fundierte Kursinhalte. Katharina Jeschke ist spezialisiert auf die Betreuung Schwangerer Frauen, Gebärender und Müttern und Säuglingen nach der Geburt. Sie arbeitet seit 1999 als freiberufliche Hebamme in Bremen. Dabei legt sie ihren Arbeitsschwerpunkt auf die sichere Versorgung von Mutter und Kind. Sie ist zertifizierte Notfalltrainerin für Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern,

hat ein europaweit anerkanntes Zertifikat im Bereich der Säuglingsnotfallversorgung (NLS-Zertifiziert), ist CRM-Instruktorin und hat als simparteam-Instruktoren ein Trainingsformat für Kreißsaalteams mitentwickelt und erforscht. Sie besucht nicht nur selbst regelmäßig Fortbildungen, sondern bietet selbst vielfältige Fortbildungen für Hebammen, Ärzte und klinische Teams an.

Arbeitsschwerpunkt der Kursleiterin:

Katharina Jeschke ist seit 1999 freiberufliche Hebamme in Bremen im Bereich Schwangerenversorgung, außerklinischer Geburtshilfe, sowie der Wochenbettbetreuung und der Stillberatung. Als Gründerin eines Geburtshauses hat sie jahrelange praktische Erfahrung in der Durchführung von Kursen rund um die Elternschaft. Sie ist zertifizierte Erste-Hilfe-Trainerin, NLS-Zertifiziert, CRM-Instruktorin und simparteam-Instruktorin und unterrichtet in der Hebammen- und Pflegeausbildung, sowie als Dozentin an der Universität Bremen.

Hinweis zu den Empfehlungen*

Ich empfehle dir hier Amazon als Lieferant, da der Service der Plattform in den meisten Fällen sehr kundenfreundlich agiert. Zudem erhalte ich als Werbepartner von Amazon eine klitzekleine Provision, wenn jemand über meine Empfehlung dort einkauft. Dir entstehen dabei keine Mehrkosten. Über die Provision kann ich kostenlose Workshops abhalten und mehr Frauen dabei unterstützen, eine schöne und gesunde Schwangerschaft zu genießen.

Ich wünsche dir eine schöne Schwangerschaft und einen guten Start in die Zeit als Eltern!

Viele liebe Grüße

Deine Hebamme Katharina