

Geburt und Wochenbett

Wie du dich und deinen Körper gut auf diese besondere Zeit vorbereitest

Wie bei vielen werdenden Müttern dreht sich sicher auch in deiner Schwangerschaft fast alles um die Ankunft des kleinen Neuankömmlings: eine Hebamme, das richtige Krankenhaus oder Geburtshaus suchen, Babywäsche besorgen und vielleicht auch schon ein Kinderzimmer einrichten. Du solltest aber nicht vergessen, auch dich und deinen Körper auf die Geburt und das sich anschließende Wochenbett vorzubereiten. Wir zeigen dir, wie das gelingen kann und wie das Wochenbett für dich und dein Baby eine schöne und einmalige Zeit wird.

Geburtsvorbereitung

Gerade, wenn du dein erstes Kind bekommst, empfiehlt es sich, einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen. Neben theoretischem Wissen werden vor allem praktische Übungen für die Geburt vermittelt, wie etwa Atem- und Entspannungsübungen. Du solltest den Kurs idealerweise zwischen der 28. und 34. Schwangerschaftswoche machen. Kümmere dich am besten frühzeitig um einen Geburtsvorbereitungskurs, da diese sehr beliebt und deshalb schnell ausgebucht sind.

Geburtsvorbereitung mit Leckereien!

Eine jordanische und eine iranische Studie¹ haben herausgefunden, dass sich der tägliche Verzehr von Datteln äußerst positiv auf den Verlauf einer Geburt auswirken kann und die Geburtsdauer verkürzt. Du kannst deinen Körper also ganz einfach auf die Geburt vorbereiten, indem du täglich sechs Datteln isst, zum Beispiel morgens im Müsli.

Dammmassage

Der Damm ist die Region zwischen Scheideneingang und Darmausgang. Er wird während einer vaginalen Geburt sehr stark beansprucht. Etwa 85 Prozent aller Gebärenden weltweit erleiden eine Dammverletzung in Form eines Dammrisses oder eines Dammschnittes.² Das kann erhebliche negative Auswirkungen auf dein körperliches und psychisches Wohlbefinden haben, sowohl direkt nach der Geburt als auch langfristig.³ Deshalb empfiehlt es sich, ab der 34. Schwangerschaftswoche deinen Damm zu massieren und ihn so auf die Beanspruchungen und die starke Dehnung während der Geburt vorzubereiten.

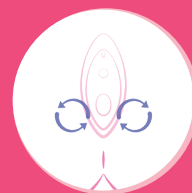
Was solltest du beachten?

Es gibt einige seltene Fälle, in denen Schwangere eine Dammmassage vermeiden sollten – wie vorzeitige Wehen oder eine Infektion. Frage deshalb sicherheitshalber deinen Gynäkologen oder deine Hebamme, bevor du mit der Massage beginnst. Nutze unbedingt ein hochwertiges Öl, das für den Intimbereich geeignet ist. Du kannst die Massage allein durchführen oder dich von deinem Partner oder deiner Partnerin massieren lassen. Achte dabei auf die übliche Hygiene.

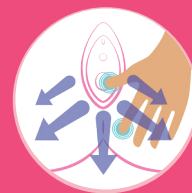


Wie genau funktioniert die Dammmassage?

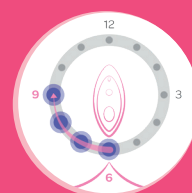
Wasch dir zuerst gründlich die Hände und mach es dir möglichst bequem, zum Beispiel in einer halb liegenden Position mit vielen Kissen im Rücken. Oder aber im Stehen: Stelle dazu ein Bein auf den Badewannenrand oder einen Stuhl. Einige Frauen finden es auch praktisch, die Massage auf der Toilette durchzuführen. Verteile nun einige Tropfen Dammmassageöl auf deinem Damm.* Du solltest für die Massage deinen Damm mit einer Hand erreichen können.



Massiere zuerst in kleinen kreisförmigen Bewegungen beide Seiten neben und unter den großen Schamlippen, um das Gewebe langsam zu erwärmen. Führe nun deinen Daumen zwei bis drei Zentimeter in deine Scheide ein. Dehne das Gewebe, das zwischen deinem Daumen und deinem Zeigefinger liegt. Massiere dann den Damm in kleinen kreisförmigen Bewegungen.



Stell dir dabei ein Ziffernblatt vor: Ganz unten am Darmausgang ist es 6 Uhr, am Scheideneingang 12 Uhr. Massiere von 6 Uhr zu 3 Uhr und von 6 Uhr zu 9 Uhr. Zuletzt dehnt du mit deinem Daumen vorsichtig nach unten. Dehne in Richtung 5 Uhr und 7 Uhr.



Bis zur Geburt deines Babys solltest du dich 3–4-mal wöchentlich für ungefähr 5–10 Minuten massieren.

*Beachte, dass das Öl nur zur äußeren Anwendung gedacht ist. Innerlich wird kein Öl benötigt, weil deine Scheide von Natur aus feucht ist.

Die erste Zeit nach der Geburt

Dein Körper hat während der Geburt Höchstleistungen vollbracht und mit Stolz hältst du nun dein Baby im Arm. Jetzt ist es wichtig, dass sich dein Körper erholt und ihr euch in Ruhe kennenlernt und aufeinander einstellt. Diese erste besondere Zeit nennt man Wochenbett und sie dauert sechs bis acht Wochen.

- **Deine Wunden verheilen.**
- **Die Gebärmutter bildet sich auf ihre Ursprungsgröße zurück.**
- **Der Wochenfluss versiegt.**
- **Deine Brüste nehmen die Milchproduktion auf.**
- **Deine Eierstöcke beginnen wieder zu arbeiten.**

Das Wochenbett hat seinen Namen nicht von ungefähr: In dieser Zeit ist vor allem Ruhe für dich und dein Baby nötig. Das ist nicht immer einfach, besonders wenn schon Geschwisterkinder im Haushalt leben oder ein früher Wiedereinstieg ins Berufsleben ansteht. Bestimmt tut es dir gut, wenn du Unterstützung von deinem Partner oder deiner Partnerin, der Familie oder Freunden bekommst. Scheue dich nicht, sie um Hilfe zu bitten. Eine liebevoll gekochte Mahlzeit, ein voller Kühlschrank oder eine aufgeräumte Wohnung sind im Wochenbett Gold wert. Nicht nur die durchwachten Nächte und der neue Tagesablauf sind anstrengend, möglicherweise hast du auch noch Beschwerden an einer Dammschnitt oder deiner Kaiserschnittnarbe.

Hygiene ist jetzt das A und O

Im Wochenbett ist es besonders wichtig, dass du auf eine gute Körperhygiene achtest, um Infektionen zu vermeiden:

- ✓ **Wasche dir** vor und nach jedem Toilettengang **gründlich die Hände.**
- ✓ **Wechsele** regelmäßig **deine Vorlagen.** Der Wochenfluss, die Blutung nach der Geburt, ist in den ersten Tagen besonders stark. Im Verlauf des Wochenbettes wird er deutlich weniger und endet mit klarem oder weißlichem Ausfluss zum Ende des Wochenbettes.
- ✓ Beim Duschen solltest du deinen **Intimbereich nur mit klarem Wasser reinigen** und keine Seife oder Cremes verwenden.
- ✓ Du kannst deinen Dammbereich auch mit einer **Intim-Dusche** reinigen. Wenn du beim Wasserlassen deinen Urin so mit warmem Wasser verdünnst, hast du ein weniger brennendes Gefühl an deiner Dammschnitt.
- ✓ Es gibt **pflanzliche Regenerationssprays**, die die Dammschnitt nach der Geburt beruhigen und dir Linderung verschaffen.

Nachwehen

Besonders Frauen, die bereits ein Kind geboren haben, spüren in den ersten ein bis zwei Wochen nach der Geburt durchaus kräftige und schmerzhafte Nachwehen. Aber auch Frauen, die ihr erstes Kind geboren haben, können beim Stillen sogenannte Stillwehen bemerken. Die Gebärmutter zieht sich immer wieder krampfartig zusammen, um sich auf ihre Ursprungsgröße zurückzubilden. Das Stillhormon Oxytocin unterstützt diesen Prozess. Du kannst auf der Station nach einem leichten, stillfreundlichen Schmerzmittel fragen. Wenn der starke Wochenfluss vorbei ist und du nur noch regelstark blutest, kann auch eine wärmende Auflage helfen.

Kühlung tut gut!

Gegen Schmerzen an deinem Damm oder deiner Kaiserschnittnarbe kann dir eine Kühlkomresse helfen. Kühlen ist eine medizinisch anerkannte Methode nach Operationen und bei Verletzungen. Eine Studie fand heraus, dass Frauen, die ihre Dammschnitt mit Eispacks oder Kühlkompressen kühlen, in den Tagen nach der Geburt deutlich weniger Schmerzen haben.⁴



Professionelle Unterstützung

Das Wochenbett ist kuschelig, aufregend und anstrengend und es können viele Fragen auftauchen. Deine Hebamme oder Stillberaterin wird dir mit den Antworten helfen und dir auch emotional eine Stütze sein. Mit ihrer Hilfe und der Unterstützung durch deinen Partner, deine Partnerin, Familie und gute Freunde wirst du diese besondere Zeit mit deinem Baby sicher auch genießen und dich gut erholen können.

Wir wünschen dir ein tolles und entspanntes Wochenbett!

Quellen:

- ¹ Al-Kuran O et al: The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. J Obstet Gynaecol 2011;31(1):31
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21280989/>
- ² Kordi M et al: Effect of Dates in late Pregnancy on the Duration of Labour in Nulliparous Women. Iran J Nurs Midwifery Res 2017. 22(5): 383-387
- ³ Beckmann, M.M./Stock, O.M. (2013): Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. Cochrane Database Syst Rev 2013, Issue 4. Art. Nr.: CD005123
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4618600/>
- ⁴ <http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/id/eprint/708/6/Local%20cooling%20for%20relieving%20pain%20from%20perineal%20trauma%20sustained%20during%20childbirth.pdf>