

## **Information für Eltern: Nach der Geburt & Wochenbett**

*Das Wochenbett ist eine besondere und sensible Zeit. In den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt erholt sich der Körper, die Stillbeziehung festigt sich und Sie wachsen gemeinsam als Familie zusammen.*

### **Was passiert mit Körper und Seele**

Nach der Geburt beginnt der Körper, sich langsam umzustellen:

- Die Gebärmutter zieht sich zurück (Rückbildung).
- Der Wochenfluss reinigt die Gebärmutter.
- Hormonveränderungen können Stimmung und Kreislauf beeinflussen.

**Tipp:** Gönnen Sie sich Ruhe und Hilfe. Schlaf, ausgewogene Ernährung und Unterstützung durch Partner:in oder Familie sind jetzt besonders wichtig.

### **Stillen im Wochenbett**

In den ersten Tagen wird aus Kolostrum allmählich reife Muttermilch. Häufiges Anlegen regt die Milchbildung an. Das hilft beim Stillstart:

- Hautkontakt und Stillen nach Bedarf – so oft das Baby möchte.
- Unterschiedliche Stillpositionen ausprobieren.
- Ruhe, Nähe und Vertrauen fördern den Milchfluss.
- Unterstützung durch Hebamme oder Stillberaterin bei Problemen.

Bei wunden Brustwarzen, Spannungsgefühl oder Schmerzen: nicht abstillen, sondern Hilfe suchen – meist sind kleine Anpassungen schon ausreichend.

### **Rückbildung & Beckenboden**

Nach etwa sechs bis acht Wochen (nach Rücksprache mit der Hebamme oder Ärztin) beginnt die Rückbildungsgymnastik. Ziele der Rückbildung:

- Kräftigung von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Vorbeugung gegen Inkontinenz und Rückenschmerzen
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

Stillende Frauen profitieren von sanfter Bewegung und Atemübungen – zu viel Druck (z. B. Sit-ups) ist anfangs zu vermeiden.

### **Partnerschaft & emotionale Veränderungen**

Die erste Zeit mit dem Baby bringt viele Gefühle – Freude, Staunen, Erschöpfung, manchmal auch Unsicherheit. Hormonumstellungen, Schlafmangel und neue Verantwortung können Stimmungsschwankungen auslösen.

**Normal:** Der sogenannte Babyblues in den ersten Tagen.

**Wichtig:** Wenn Traurigkeit, Ängste oder Erschöpfung länger anhalten, suchen Sie Hilfe – bei Ihrer Hebamme, Frauenärztin oder einer Familienberatungsstelle.

**Partnerschaftlich gilt:** Sprechen Sie miteinander, teilen Sie Aufgaben und gönnen Sie sich kleine Pausen.

### **Unterstützung im Wochenbett**

Sie sind nicht allein – es gibt viele Formen der Begleitung:

- Hebamme: betreut Sie zu Hause, kontrolliert Heilung, Stillverlauf und Wohlbefinden von Mutter und Kind.
- Stillberatung: hilft bei allen Fragen rund ums Stillen, Milchbildung oder Flaschenernährung.
- Familienhilfe oder Frühe Hilfen: unterstützen, wenn der Alltag herausfordernd ist.
- Selbsthilfegruppen oder Elterncafés: Austausch mit anderen Eltern kann entlasten.

Ihre Hebamme ist Ihre wichtigste Ansprechpartnerin in dieser besonderen Zeit.

### **Das Wichtigste zusammengefasst**

- Wochenbettzeit: sechs bis acht Wochen körperliche und seelische Erholung.
- Häufiges Stillen, Ruhe und Nähe fördern die Bindung.
- Rückbildung stärkt den Beckenboden.
- Emotionale Schwankungen sind normal – Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche.
- Nutzen Sie die Betreuung durch Ihre Hebamme und Stillberaterin.

### **Quellen und Fachgrundlagen**

- World Health Organization (WHO) – Postpartum Care Recommendations (2023)
- Deutscher Hebammenverband (DHV) – Leitfaden Wochenbettbetreuung
- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) – Rückbildung und Beckenbodenrehabilitation
- Initiative Babyfreundlich / UNICEF Deutschland – Bindung und Stillförderung im Wochenbett
- Nationale Stillkommission am BfR – Empfehlungen zur Stillberatung im Wochenbett
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Elternsein von Anfang an