



Das Wochenbett – Auszeit für Körper und Seele

Rund acht Wochen braucht Ihr Körper nach der Entbindung, bis sich die Gebärmutter weitgehend zurückgebildet hat und die Wundnaht nach einem Damm- oder Kaiserschnitt verheilt ist. „In dieser Zeit, dem sogenannten "Wochenbett", sollten Sie sich besonders schonen, um sich von der Anstrengung der Geburt zu erholen.“ sagt Apothekerin Ingrid Wittig aus der Babyfreundlichen Oberland Apotheke in Schleiz.

Das passiert mit Ihrem Körper

Das Frühwochenbett dauert bis zum 10. Tag nach der Geburt. In dieser Zeit bildet sich die Gebärmutter zurück. Am Ende der Schwangerschaft war sie mit einem Gewicht von einem Kilogramm fast zwanzigmal so groß wie zuvor. Während dieser Rückbildungszeit brauchen Mütter besonders viel Pflege und Ruhe.

Zu Beginn des Spätwochenbetts ist der Beckenboden noch sehr geschwächt. Bei einigen Frauen macht sich das durch Rückenschmerzen und Inkontinenz (Blasenschwäche) bemerkbar. Der in den ersten Tagen nach der Geburt noch starke Wochenfluss nimmt langsam ab. Hormone kurbeln die Milchbildung und den Milchfluss an. Oft muss sich das Stillen erst einspielen. Gerade anfangs können ein extremer Milcheinschuss oder ein Milchstau Müttern schmerzhaft zu schaffen machen. Eine gute Stillberatung sowie die Vermeidung von Stress ist die beste Voraussetzung für einen guten Stillstart.

Babyblues – Achterbahn der Gefühle

Viele Wöchnerinnen haben in den ersten Tagen nach der Entbindung mit starken Stimmungsschwankungen zu kämpfen, der sogenannten „Wochenbettdepression“ bzw. dem „Baby Blues“. Eben haben sie noch eine Phase des höchstens Glücks empfunden und in der nächsten Minute fließen die Tränen. Die Ursache hierfür ist die rasch sinkende Hormonkonzentration nach der Geburt. Erschöpfung durch die neuen Aufgaben als Mutter und Übermüdung können die Symptomatik verstärken. Falls Sie vom Baby Blues betroffen sind, nehmen Sie großzügig die Unterstützung von Ihrem Partner, Ihren Eltern oder Freunden an. Nach zwei oder drei Tagen geht es Ihnen zunehmend besser. Falls der Baby-Blues länger anhält oder wenn sich die Symptome verstärken, holen Sie sich Hilfe bei Ihrer Hebamme oder bei Ihrem/r Gynäkologen/in, damit Sie die Freude über Ihr Baby wieder ungetrübt genießen können.

Unsere Tipps für Sie

Die Babyfreundliche Apotheke unterstützt Sie gerne mit homöopathischen, pflanzlichen und schulmedizinischen Arzneimitteln oder Pflegemitteln in dieser empfindlichen Zeit im Wochenbett. Allerdings ist ganz klar zu sagen, dass die Einnahme von Arzneimitteln im Wochenbett in vielen Fällen vermieden werden kann, wenn Sie in dieser Zeit folgende Ratschläge sehr ernst nehmen und so gut es geht befolgen:

Organisieren Sie bereits vor der Geburt Hilfe von Familie und Freunden, die sie in den ersten Tagen zu Hause unterstützen und Ihnen beim Kochen und Putzen unter die Arme greifen. Dies bedeutet nicht Schwäche, sondern ist ein Zeichen von großer Verantwortung gegenüber Ihrer Gesundheit und damit gegenüber ihrem Kind und Partner. Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich, essen Sie ballaststoffreich und bewegen Sie sich (gut sind Spaziergänge), um Ihre Verdauung zu unterstützen. Nehmen Sie den Begriff „Wochenbett“ wörtlich. Ruhen Sie sich in den ersten Tagen und Wochen gut aus. Gerade in der ersten Zeit sollten Familie und Freunde mit einem Besuch noch abwarten. Jetzt ist erst einmal nur wichtig, dass Sie und Ihr Baby einander kennenlernen und Sie nach der Geburt wieder zu Kräften kommen.