

Das Wochenbett - endlich Kuscheln! Endlich Ruhe?

Hessischer Rundfunk Hessischer Rundfunk Hey Familie, das ist dein Podcast von Glückskind für mehr Realität im Elternleben. Hier sprechen wir über die Themen, die uns als Eltern wirklich bewegen. Ungeschminkt und informativ. Mainstream oder Blabla gibt es bei uns nicht. Dafür wertvolle Tipps, tolle Persönlichkeiten und ganz besondere Geschichten.

Wir sind Kerstin Lücking, Hebamme und siebenfache Mutter. Ich weiß also, wie es laufen kann oder auch mal nicht. Und Dorothee Dahindin, TV-Journalistin und zweifache Mama. Die, die nach einer Antwort immer noch eine weitere Frage hat.

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge von „Hey Familie“. Heute geht es um das Thema Wochenbett. Das Wochenbett beginnt mit der vollständigen Geburt deiner Plazenta und dauert bis 8 Wochen nach der Geburt an. In der Wochenbettzeit regeneriert sich dein Körper, sämtliche Rückbildungsprozesse finden statt. Du bondest mit deinem Kind und falls du stillst, kommt die Milchbildung in Gang. Wir möchten klären, wie du dich auf das Wochenbett vorbereiten kannst und was du in deinem Wochenbett beachten solltest.

Denn schon einmal vorweg: Das Wort Bett beinhaltet ja eigentlich Ruhe, Liegen und Schlafen. Uns ist allerdings aufgefallen, dass es vielen von uns, und da nehme ich mich Doro gar nicht aus, irre schwerfällt, in dieser Zeit mal runterzufahren und abzuschalten. Und stattdessen greifen wir gerne zum Handy oder putzen die Bude, Ablenkung und Perfektionismus statt Wochenbettruhe. Aber was macht das mit uns? Auch darüber möchten wir heute sprechen.

Wir freuen uns, heute Franziska Beatrice Fieler begrüßen zu dürfen. Hallo Franziska, cool, dass du dabei bist.

Hallo, ja, ich finde es auch cool und freue mich auf die kommende Stunde mit euch.

Franziska ist nicht nur Anwältin und Influencerin, sondern auch Stillberaterin. Zurzeit folgen ihr im November 2020 schon mittlerweile mehr als 23.000 Menschen auf Instagram. Ihr Blick auf das Elternsein und unsere Kinder ist immer bedürfnisorientiert von ihr und natürlich auch immer auf Augenhöhe. Franziska hat ihre Stimme gefunden. Sie tritt für die Rechte unserer Kinder ein auf Instagram und bringt uns mit ihren Posts immer wieder zum Nachdenken. Aber liebe Franziska, erzähl doch du mal ein bisschen was von dir. Wofür stehst du bei deiner Arbeit auf Instagram genau? Und wie kam es eigentlich zu dieser spannenden Berufskombi? Du bist ja Anwältin und Stillberaterin.

Ja, ich würde sagen, ich steige mal mit der beruflichen Kombi ein. Ich bin seit 5 Jahren Rechtsanwältin und derzeit jetzt mit meinem zweiten Kind in Elternzeit. Meine große Tochter ist dreieinhalb, mein Sohn ist diesen Mai geboren, also der ist jetzt 5 Monate alt und genau in der Elternzeit sind mir einfach viele Dinge aufgefallen, durch den Kopf gegangen. Schreiben tue ich schon immer sehr gerne und dann habe ich angefangen darüber zu schreiben und das zu posten und so ist dann auch mein Instagram-Kanal entstanden.

Genau, also zumeist schreibe ich über einen anständigen Umgang mit Kindern, würde ich es jetzt einfach mal nennen. Große Baustelle in meinen Augen übrigens. Aber ja, ich bin manchmal auch politisch und nehme nie ein Blatt vor dem Mund.

Aber das hat ja jetzt keinen direkten Zusammenhang mit der Stillberaterin. Das finde ich ja total spannend. Wie bist du denn dazu gekommen?

Als Stillberaterin bin ich dann tatsächlich aufgrund meiner eigenen Stillgeschichte ein bisschen geworden. Also ich habe mich in meiner ersten Schwangerschaft vor drei, vier Jahren 0,0 mit dem Stillen auseinandergesetzt. Ich dachte, es ist so ein Selbstläufer und ich habe mich in der Schwangerschaft vorbereitet, eigentlich nur bis zum Zeitpunkt der Geburt, was man so macht, so ein Geburtsvorbereitungskurs, da war ich und da war eigentlich Ende, also zu dem Zeitpunkt der Geburt war dann quasi die Vorbereitung abgeschlossen und Stillen, Wochenbett und so weiter, das war in meinem Kopf nicht drin. Und dann kam die Kombination, dass ich noch nicht so gut begleitet war durch meine Hebamme und das hat dann alles gemeinsam dazu geführt, dass ich quasi jedes existierende Stillproblem mitgenommen hab selber und nur durch 'ne Stillberaterin dann selber meine Stillbeziehung retten konnte.

Ja, also Stillprobleme heißt von Brustentzündungen über Milchstau, genau, erst wusste ich nicht, ob das Baby überhaupt satt wird, dann wusste ich nicht, wie oft man stillt, dann hat es weh getan, dann also ja, also es war wirklich alles dabei, auch eine Entzündung und Fieber und Schüttelfrost und dann hat man ja dieses Stressgefühl, dieses kleine neue Menschlein will ja ernährt werden, man ist dafür zuständig und hat aber die ganze Zeit dabei Schmerzen. Also das war wirklich eine harte Zeit und dann da habe ich gemerkt, dass gute Begleitung extrem wichtig ist und dass es gar nicht so leicht zu finden ist. Ich habe dann beschlossen, dass ich da mithelfen will, diese Lücke zu schließen. Ich habe mich dann zertifizieren lassen zur Stillberaterin.

Franziska, mir fällt immer auf, dass die Eltern doch auch eine ganz andere Vorstellung haben vom Stillen. Uns wird ja auch durch die Hochglanzmagazine ein ganz anderes Bild suggeriert. Da ist immer die ja glückliche Wöchnerin oder Stillende mit ihrem properen Baby am Busen. Aber das jetzt so Stillen auch mal gar nicht so toll sein kann, das wissen viele Frauen nicht. Und das, was ich doch auch bei meiner eigenen Arbeit immer wieder merke, ist, je mehr ich im Vorfeld schon aufkläre, umso besser läuft das hinterher. Hältst du persönlich das für notwendig, dass wir den Fokus mehr aufs Stillen schon in der Schwangerschaft richten sollten? Also, sollten wir mehr mit Stillvorbereitungskursen auftreten?

Also, ich hab tatsächlich jetzt auch einen Stillvorbereitungskurs konzipiert. Ich geb den auch schon seit Anfang des Jahres für Schwangere. Ich halte das für sehr sinnvoll, einfach dass man weiß, was auf einen zukommen kann, dass man ein bisschen Hintergrundwissen hat, dass man selber nicht googeln muss, weil im Internet ist wirklich viel Halbwissen, falsche Infos, veraltete Sachen drin und so. Und ich werd tagtäglich eigentlich in meinen Beratungen mit Fragen konfrontiert, die wirklich drauf schließen lassen, dass Frauen sich einfach falsch informiert haben oder falsch informiert wurden, sag ich mal. Also es ist sehr, sehr sinnvoll, sich vorzubereiten. Einfach, dass man auch auf die Fragestellungen in der Klinik weiß, was man will und wie man reagieren kann und dass man gegen verunsichernde Sprüche von irgendwo schon gewappnet ist und weiß, was man selber braucht. Und also halte ich für sehr, sehr sinnvoll.

Ich würde mit euch beiden gerne noch mal weiter über das Thema sprechen, irgendwie Überraschungen auch nach der Geburt. Ich hatte, ging nur mir das so? Also zum Beispiel hatte ich das Gefühl, in mehreren Bereichen gar nicht richtig vorbereitet zu sein. Also ich war zum Beispiel froh, Stichwort Wochenfluss, dass mir das irgendjemand vorher mit auf den Weg gegeben hatte. Geht nur mir das so, dass ich überrascht war von nicht nur der Müdigkeit, dem Wochenfluss und all den Dingen, die passiert. Du läufst wirklich aus

allen Poren gefühlt. Oder ging euch das auch so? Oder erlebt ihr das auch bei anderen Frauen?

Also ich würd das mal so als 50/50 vielleicht einordnen. Es gibt Frauen, die wahnsinnig viel wissen und sich schon vorinformieren und dann aber auch die, die sagen, nee, ich will erst mal gar nicht so viel lesen, ich will das alles auf mich zukommen lassen und die sind dann vielleicht doch schon ja ein bisschen unbeholfen und haben einen größeren Informationsbedarf.

Franziska, wie siehst du das?

Bei mir ist es, glaube ich, auch so fifty-fifty, das ist tatsächlich auch so. Manche, habe ich den Eindruck, also Frauen, die vor der Geburt und in der Schwangerschaft besonders Wert darauf gelegt haben, dass sich möglichst wenig verändert durch ihre Mutterschaft, die sind dann nach meinem Eindruck irgendwie hart getroffen dadurch, dass sie sowas wie außer Gefecht gesetzt sind, dass der Körper eben doch wirklich erst mal Ruhe braucht und dass sie das akzeptieren müssen. Und die sagen dann manchmal, das haben sie sich anders vorgestellt und so weiter. Und die muss man dann auch so ein bisschen abfangen und sagen: „Du, das ist ganz normal. Das ist wirklich alles ganz normal.“ Und ich denke, das sind dann auch genau die Frauen, ja, die es halt nicht akzeptieren können, dass man Ruhe braucht. Und das sind dann auch die, die mit dem Staubsauger eine Woche nach der Geburt wieder durch die Bude flitzen und dann merken, dass das vielleicht nicht so eine gute Idee war.

Und jetzt kommt die provokante Frage an dich, Franziska: Haben wir noch eine Wochenbettkultur? Ich sage nämlich „Nein, was sagst du?“.

Ich sag auch nein. Was ist für euch denn eine Wochenbettkultur? Lass mich das auch noch mal fragen.

Also für mich ist Wochenbettkultur tatsächlich 7 Tage im Bett, 7 Tage auf dem Bett und 7 Tage ums Bett. Also für mich ist das immer ganz wichtig, der Frau zu sagen: „Pass auf, du hast hier echt gerade Höchstleistungen vollbracht. Ja, dein Körper braucht einfach eine gewisse Zeit der Regeneration. Bitte akzeptiere das, weil sonst wird der irgendwann die ganz dicke Kasperklatsche rausholen und wird dir einen Milchstau beschenken.“ Und das, ja, das müssen sie einfach verstehen. Oder vielleicht auch mal am eigenen Leib

erfahren haben, dass sie sagen: „Okay, Mensch, du hast ja recht, ich muss jetzt hier echt mal einen Gang runterschalten.“ Und für dich, Franziska?

Ja, bestätige ich. Und zu dem Thema Kultur gehört für mich auch das Umfeld, dass man einfach vom Umfeld auch erwarten kann, dass diese Frau jetzt eben nicht den Haushalt mehr schmeißt und auch nicht die Kaffeetafeln kredenzt für die ganze Verwandtschaft, sondern dass das Umfeld weiß, wir sind jetzt erst mal ein bisschen zurückhaltend mit Besuchen, mit Anfragen. Wir kommen zu Besuch, wenn wir dürfen, aber wir nerven nicht damit. Und wir erwarten von der Frau auch nicht, dass sie uns geschminkt die Haustür aufmacht und die darf auch im Schlabberlook sein, weil es einfach bequemer ist und so weiter und so fort. Die darf auch im Bett liegen, wenn wir zu Besuch kommen.

Also sowas wird einfach heutzutage überhaupt nicht erwartet mehr. Also woran liegt das?

Tja, na ja, ich denke, ja, ich denke einfach, wir erfüllen so ein perfektes oder sollen so ein perfektes Bild auch vielleicht suggerieren, ne? Also das ist vielleicht auch eine Form von Schwäche, die wir zeigen, wenn wir mal 3 Wochen wirklich out of order sind. Und das finde ich einfach problematisch. Wir müssen das akzeptieren, dass einfach mal für einen bestimmten Lebensabschnitt etwas nicht so funktioniert, wie es funktioniert hat. Und dazu, Franziska, hast du es ja schon ganz richtig gesagt, brauchen wir Unterstützung.

Und mir fällt als Hebamme echt nichts mehr dazu ein, wenn ich zum Beispiel Männer im Wochenbett erlebe, die 14 Tage nach der Geburt sagen: „Ja, jetzt kann ja meine Frau auch mal wieder die Wäsche in den Keller tragen. Jetzt ist sie ja eigentlich wieder fit.“ Also man erwartet einfach doch wieder eine ganze Menge. Ja, und es wird zum Teil, finde ich, auch Hilfe verweigert. Auch das habe ich schon erlebt, wo die Frau sich gewundert hat, warum kriegt sie keinen Anruf von einem Haushaltshilfeunternehmen, was ihr der Arzt verordnet hat. Und sie findet nach vier Monaten nach der Geburt den Antrag in der Jackentasche ihres Mannes, der es nicht abgegeben hat, weil er der Meinung war, die Frau braucht die Unterstützung nicht. Und da muss ich ganz ehrlich sagen, da wäre ich als Hebamme fuchsig.

Franziska, wie erlebst du das in deinen Stillberatungen?

Ganz ähnlich. Also ich muss auch erst mal oft so ein bisschen aufräumen mit selbst ergoogeltem Wissen oder so oder auch ja, also so ein bisschen auch die Frauen bestärken darin, dass sie um Hilfe fragen dürfen oder sie auch einfordern dürfen. Ich, wenn ich einen Stillvorbereitungskurs gebe, zum Beispiel, dann habe ich ein extra Kapitel für die Männer oder Partnerinnen, also für die Partner der schwangeren Frauen, wo ich auch sage, ihr seid in dieser Zeit, ihr habt bestimmte Aufgaben, ihr seid die Türsteher eurer Wohnung und ihr seid quasi die Versorger in dieser Zeit in dem Sinne, dass ihr Essen macht und für Essen sorgt und ihr seid, ihr wimmelt Freunde und Verwandtschaft ab, wenn die Frau das nicht will und so weiter. Also da sag ich schon ganz klar, dass da Unterstützung benötigt ist und ich verlang das eigentlich auch von meinen Kursvätern, sag ich mal, oder Partnerinnen.

Also ich erleb das ja auch oft in anderen Kulturkreisen so, wo einfach die Hilfe schon so auch mit integriert ist, ne. Also zum Beispiel mal in meinen ganzen asiatischen und arabischen Frauen, da ist ja ein unglaublicher, ich sag jetzt mal, Clan um die Frau oder um die Wöchnerin, die sie versorgt, ja, und die Frau hat einfach nicht permanent das Bedürfnis, sich bedanken zu müssen oder eine Gegenleistung zu erbringen, sondern das ist einfach eine Selbstverständlichkeit. Ja, und das fände ich schön, wenn das mal bei uns auch wieder so ein bisschen ja aufleben würde.

Uns fehlt aber hier auch oft das Netzwerk, also quasi die Familie vor Ort, oder?

Ja. Ja. Also dort wird ja teilweise vorgekocht oder dann schon Pakete geschnürt für die Zeit oder es ist dann die Schwiegermutter schon eingeflogen und ist wirklich wochenlang da. Das haben wir ja nicht so, also zumindest nicht als Standard hier.

Welche Tipps gebt ihr werdenden Eltern mit auf dem Weg noch in der Schwangerschaft? Habt ihr vielleicht einfach ein paar konkrete Dinge, um sich vorzubereiten?

Also ich rate immer dazu, dass man versucht, möglichst in der ersten Zeit loszulassen von irgendwelchen Erwartungen. Dass man nicht erwartet, dass man selber funktioniert in irgendeiner Hinsicht, dass man nicht erwartet, dass das Kind in irgendeiner Hinsicht funktioniert, dass es schlafen muss oder dass es zu gegebenen Zeiten essen muss oder irgend so was, dass man sich auch frei macht von solchen Ratschlägen, falls sie kommen sollten und dass man möglichst viel Entspannung in diese Zeit reinbringt, einfach mit wirklich mit allen Mitteln für Ruhe sorgt, und einfach anzukommen und im Zweifel auch vielleicht zu schlafen.

Ja, schlafen. Wobei es mich sogar manchmal auch gestört hat, wenn ich schon den Ratschlag gekriegt hab, ich soll jetzt mal schlafen. Das funktioniert halt auch manchmal einfach gar nicht. Also, ich lag dann halt mit Kind irgendwo auf der Couch rum. Ich war dann aber wach, aber das ist, also manchmal dann auch ein stressiger Rat sozusagen. Ich schlaf jetzt mal.

Ja, vielleicht ist der Rat auch eher: „Pass auf, vielleicht hast du jetzt hier 'ne Stunde Ruhe, dass du in 'ner Stunde dich ausruhen kannst.“ Dass man halt solche Zeitfenster nimmt, wäre jetzt so mein Gedanke.

Ja, das ist ein guter Gedanke, genau, dass man auf jeden Fall schaut, dass man auch selber nicht ganz zu kurz kommt, aber wirklich auch die Erwartungen einfach schon runterschraubt. Also es ist einfach in der ersten Zeit so, dass man jetzt viel fürs Kind da ist einfach und mit dem Kind ist und einfach eine dritte Person in die Familienkonstellation mit reinkommt. Man ist kein Paar mehr, sondern man ist Eltern geworden. Das ist eine große Veränderung.

Mit dieser Veränderung kommen manchmal, das habt ihr eben auch schon angeschnitten, die Menschen von außen. Die auch Erwartungen an die kleine Familie mitbringen. Die das Kind unbedingt auf den Arm nehmen wollen, aber die Familie möchte das vielleicht gar nicht. Oder den frischgebackenen Eltern sagen, wie sie am besten was zu tun haben. Wie können wir als Eltern da Druck rausnehmen oder für uns auch eintreten?

Ich glaube, dass wir mal ein bisschen mehr selbstbewusster uns für unsere, ja für unsere Interessen eintreten müssen. Ja, also ich muss mich einfach trauen, vielleicht auch mal der Tante und dem Onkel zu sagen: „Nee, du kriegst jetzt hier gerade mal nicht mein Kind auf den Arm, weil das einfach fürs Kind wirklich auch eine Überforderung ist“, weil letztendlich bin ich nachher als Mutter oder Vater wieder die Leidtragende, um das Kind zu beruhigen, weil das einfach vielleicht Stress war fürs Kind. Ja, also ich finde so klare Ansagen an alle immer gut, dann ist das geklärt und niemand ist da irgendwie böse. Das wär so mein Rat.

Ja, ich hab mir auch bei sowas immer notiert, Klartext, also wirklich sagen, was man einfach, eine klare Botschaft sagen: Ich möchte das jetzt nicht oder es ist einfach viel zu viel für unser Baby, rumgereicht zu werden wie 'n Wanderpokal. Und wenn man diese

Erwartungen auch gleich von vornherein erst mal setzt, dann kommt es vielleicht auch gar nicht dazu. Und dafür ist es auch wirklich sinnvoll, sich vorher schon mal Gedanken zu machen, damit einfach diese Bitte: „Auch, gib mal das Baby her“, gar nicht so überraschend kommt, sondern dass man sich schon mal überlegt hat, das könnte passieren, was sag ich dann?

Ganz oft ist es doch so, dass frischgebackenen Eltern gesagt wird: „Oh, du verwöhnst dein Kind aber, du trägst das die ganze Zeit. Nun lass es doch mal und leg das doch mal ab. Haben wir doch früher auch so gemacht.“ Und dass im Grunde genommen diese alten Sprüche immer wieder kommen. Also das ist das, was ich mitbekomme. Was ist da wiederum euer Tipp? Was können wir antworten?

Na ja, das ist so ein Generationenkonflikt. Einfach. Und ich sage meinen Frauen immer: „Pass auf, du kannst dein Kind im ersten Lebensjahr eigentlich nicht verwöhnen und alles das, was du jetzt an Liebe deinem Kind gibst und an Körperkontakt, das ist einfach eine große Investition in die Beziehung zwischen dir und deinem Kind. Und ich halte das für sehr, sehr wichtig. Und das müssen auch die Eltern nach außen hin kommunizieren. Verwöhnen gibt es einfach erst mal nicht.“

Ja, da habe ich auch ein schönes Zitat von einer ganz, ganz kompetenten Instagram-Kollegin. Die hat geschrieben: „Man kann jemanden nur verwöhnen, indem man etwas für ihn tut, das derjenige selber machen könnte.“ Und das ist halt einfach bei einem Baby gar nichts, ja. Ein Neugeborenes kann nicht mal den Kopf selber drehen, wenn das unbequem liegt, dann hat es einfach Pech gehabt. Das ist auf die Eltern angewiesen, die sensibel merken: Okay, irgendwie weint das Kind, vielleicht liegt es unbequem, wir testen mal, was wir machen können, damit es nicht mehr weint. Also es hat überhaupt nichts mit verwöhnen zu tun, wenn man auf sein Kind eingeht und drauf reagiert.

Franziska, ich habe auch ein ganz anderes Thema jetzt an dich, sondern es ist ja so, dass uns auch in den sozialen Netzwerken immer wieder Bilder erreichen, wo sich Mütter so 2 Tage nach der Geburt mit einem No Baby Body quasi präsentieren. Was sagst denn du dazu?

Also, glatter Bauch und Co, meinst du jetzt 2 Tage nach der Geburt?

Genau.

Also, ich habe nach der Geburt meines Sohnes in diesem Mai hab ich auch so 'nen Postpartum-Post verfasst, aber nur mit Text. Also von mir gibt es keine Fotos in diesem Zustand, sag ich mal. Ich bewundere und bin den Frauen sehr dankbar, die die realistische Abbildung dieser Zeit veröffentlichen, von sich selbst. Also gerade diese Netz-Unterhosen und was man da immer alles anhat und was einfach jeder anhat, ja, also das, da kann man sich ja gar nicht dagegen wehren und es ist einfach so und normal und deswegen finde ich das super wertvoll, wenn Frauen sowas auch machen und ich finde es ganz, ganz wichtig, dass man drüber spricht, dass es normal ist und dass der Körper sich in diesen Wochen auch ein bisschen fremd und leer und weich anfühlt und so ein bisschen komisch einfach und das ist auch wieder besser wird, darf man ja auch sagen, vom Körpergefühl her.

Und ich finde das ehrlich gesagt nicht so toll, wenn man so wirklich realitätsfremde Fotos veröffentlicht von sich, gerade als Promi auch diesen, ja, dieses unrealistische Bild zeichnet vom After-Baby-Body oder der, es ist ja auch dann kein Wochenbett in dem Sinne.

Dann sind wir aber auch wieder bei dem perfekten Bild oder diesem?

Ja, genau, also dieses, es darf keine Pause geben nach der Geburt, es geht einfach, wir sind wieder im Business, kurz 'n Kind bekommen, es ist einfach wieder 2 Tage später, alles wieder gut oder wieder gleich, wie immer, davon halte ich nichts. Also ich bin wirklich jemand, der auch gerne High Heels trägt, gerne sich schminkt und und ich also, aber das hat damit nichts zu tun. Also es ist wirklich ein großes Aber ist, man darf einfach mal oder man sollte sogar 'n paar Wochen Pause von diesem Ganzen einlegen und auch dem Kind die Chance geben, auf dieser Welt anzukommen und für das Kind da zu sein. Also das hat ja damit auch ein bisschen was zu tun, finde ich.

Also immer offline zu sein, plädiert ihr dafür?

Man darf offline sein, ja, man darf, das ja, man darf offline sein, man kann natürlich auch online sein, aber es ist ja natürlich letztendlich auch eine Möglichkeit, nach außen hin zu kommunizieren. Das verstehe ich aber auch. Also, wenn jetzt zum Beispiel eine Frau keine Freundin in der Nähe hat oder die eigene Familie, natürlich wird sie dann viel zum Telefon greifen.

Aber was mich so als Hebamme dann tatsächlich stört, ist: So, ne, hier noch ein Foto und da noch ein Foto und das Kind dann mit Schleifchen und Tralala dahin positionieren und für jedes Ding gibt es eine App, also eine Still-App, eine Bauchweh-App und haste nicht was App. Also die Hände sind eigentlich ständig am Telefon und das finde ich einfach schade. Man vertrödelt so viel wertvolle Zeit des Tages, die man ja eigentlich auch mit dem Kind verbringen könnte. Zumal die Informationen, die man sich ergoogelt oder auch in der App kriegt, eventuell ja auch dann verwirrend sein könnten oder nicht unbedingt immer stimmen.

Mhm, absolut.

Mich interessiert noch mal, Franziska, du hast eben deinen Post angesprochen, den Postpartum-Post. Wie kam der denn an? Was waren so die Reaktionen?

Der kam sehr gut an. Es gab auch Verständnis dafür, dass ich kein Foto gepostet hab, aber mein Instagram-Profil ist jetzt auch nicht so das Hochglanz-Fotomagazin, sondern ich hab den Schwerpunkt sowieso auf meinen Texten eigentlich. Insofern hätte es meine Followerschaft wahrscheinlich eher verwundert, hätte ich so 'n Foto gemacht. Aber ja, zu dem Text gab es viel Zustimmung und auch ja, also es entstand so 'ne kleine Diskussion, gerade, wie man es gestalten soll mit dem öffentlichen Auftritt nach der Geburt. Manche Promis machen es ja anders und da gab es auch 'ne Diskussion. Letztlich ist es ja schon so, dass es jeder machen soll, wie er will, aber man transportiert natürlich auch immer 'ne Message nach außen, je nachdem, wie viele Follower man hat und dann die Realität abzubilden, find ich schon auch sinnvoll.

Finde ich auch, vor allen Dingen, weil es einen auch unter Druck setzen kann, wenn die andere, die eine Frau vielleicht schon sich zeigt mit „Ich habe gar keinen Bauch mehr“, aber bei mir hängt noch alles in Anführungsstrichen. Hattest du nicht mal so eine Frage, Kerstin, von einer deiner Nachsorgen? Das hast du mal erzählt, dass die auch erwartet hat, dass der Bauch ganz, ganz schnell weg ist.

Ja, ja, die wollte irgendwie zu einer Hochzeit, 5 Tage nach der Geburt und dann kam schon einen Tag nach der Geburt die Frage, wann das denn endlich wieder anders sei. Also sie müsste ganz dringend wieder in ihr Kleid reinpassen und da war sie dann etwas betrübt, als ich ihr gesagt hab, na ja, das dauert halt einfach seine Zeit, ne. Also sie soll sich mal darauf einstellen, dass sie unter Umständen auch noch mal nicht nur 40

Wochen schwanger ist, sondern auch 40 Wochen nach der Geburt braucht, bis sie wieder so einigermaßen die Alte ist.

Ja, also das haben, glaube ich, viele Frauen gar nicht auf dem Schirm, dass es wirklich auch so lange dauern kann. Und da sind wir auch wieder bei dem Thema Information vor der Geburt, dass man wirklich auch vor der Geburt sich damit befassen kann oder auch das Angebot überhaupt mal schaffen kann, dass man Frauen erzählt, wie es ist, danach. Also, was gehört dazu? Was gehört eigentlich dazu, genau. Und was gehört dazu, was sagt ihr?

Ja, der Körper fühlt sich anders an, er sieht anders aus, es dauert seine Zeit, wie du gesagt hast, gerade 40 Wochen darf man dem Körper durchaus geben, bis er wieder einigermaßen fit ist und so weiter, und was gehört dazu, das Gefühlschaos gehört dazu am Anfang, hormonell gesehen, ist man ja komplett runtergefahren, sozusagen, also so von der Selbstverteidigung her. Das macht ja biologisch gesehen auch durchaus Sinn, dass man so ein bisschen schutzlos ist, damit man sich komplett auf das Kind einlassen kann. Aber dann kommen natürlich verunsichernde Kommentare oder so was, sehr viel härter an. Also, wenn man schon vorher weiß, dass man in dieser Zeit ziemlich schutzlos ist, und das ist auch was, was ich den Vätern in meinen Kursen erzähle, dass sie da auch so ein bisschen abfedern sollen. Die Frauen sind manchmal auch einfach nicht in der Lage, sich selber zu verteidigen oder zu sagen, ich will nicht, dass die Oma Trude kommt zum Kaffee, sondern die Frau fängt dann vielleicht einfach an zu weinen. Und wenn die Männer das vorher wissen, dann ist es schon mal gut.

Ja, also so, es gehört ziemlich viel dazu, also Körper, Geist und ja, der Allgemeinzustand. Ich finde der Wochenfluss gehört auch dazu. Was ist das eigentlich genau, können wir darüber noch mal kurz sprechen?

Der Wochenfluss, na ja, also letztendlich durch das Ablösen der Plazenta an der Gebärmutterinnenwand entsteht eine Wundfläche und aus dieser Wundfläche kommt eben Blut. Und das ist nachher der Wochenfluss, der uns doch einige Wochen tatsächlich begleitet. In den ersten zwei Tagen überreguliert stark, dann verändert er sich, der wird immer heller, immer weniger. Bis zum zehnten Lebenstag ungefähr wird es deutlich weniger, sodass die Frauen sich eben auch freuen, nur noch mit einer Slipeinlage rumzurennen. Dann kommt aber der große Hormonumschwung am zehnten Tag, wo die Frauen auch mal wirklich Koagel, also geronnene Blutklumpen verlieren, die sehr groß sein können. Ich erzähle eigentlich immer die Geschichte, dass mich mal nachts eine Frau angerufen hat und gesagt hat: „Kerstin, ich habe meine Leber verloren.“

Sie war ganz entsetzt. Sie wusste nicht, was ist das. Das ist der Wochenfluss. Ungefähr sechs bis acht Wochen haben wir damit zu tun, bis er versiegt ist. Dann kann sich das Endometrium, also die Gebärmutter Schleimhaut, wieder aufbauen und wäre dann unter Umständen auch bereit für eine neue Schwangerschaft.

Du bist ja als Stillberaterin so was wie die Feuerwehr im Wochenbett. Was erlebst du denn sehr häufig? Was sind so die häufigsten Stillprobleme? Und gib doch noch mal so 3 Top-Tipps ab für die Mütter, was können sie tun, wenn dieses oder jenes Problem auftritt.

Also meine Top-Tipps sind eigentlich, sich ein bisschen vorzubereiten. Dann sag ich immer, hab ich vorhin auch schon kurz erwähnt, Mutter und Kind gehören zusammen, also Hautkontakt, Hautkontakt, Hautkontakt, Kuscheln, Kennenlernen, viel Zeit miteinander verbringen, sich anschauen und so weiter und drittens auch einfach viel Ruhe haben und wenig Trubel und damit mit diesen 3 Sachen sind eigentlich viele Stillprobleme schon von vornherein gar nicht vorhanden.

Genau, also viele Stillprobleme kommen von Stress tatsächlich. Also wenn man Ruhe bewahrt, dann ist man auf jeden Fall sehr viel mehr gefeit von einem Milchstau zum Beispiel. Wenn man auch einfach so sich eine Chance gibt, einen Rhythmus zu entwickeln mit dem Kind zusammen. Ich sag Rhythmus sehr vorsichtig, weil bitte nicht erwarten, dass man da irgendwie wirklich einen Rhythmus entwickelt. Es ist auch ständig im Wandel und so weiter. Also schon gar keinen künstlichen Rhythmus versuchen zu etablieren. Wirklich so ein bisschen mit dem Flow gehen und sich kennenlernen. Und genau, also so ein bisschen Vorbereitung ist auch gut, damit man weiß, was auf einen zukommt. Wie kann ich diese Stillposition schon mal mir überlegen? Wie soll mein Plätzchen aussehen zu Hause, wo ich dann immer stille? Weil wenn man schon mal weiß, dass man viel an diesem Platz sitzen wird, also wenn man weiß, dass man 8 bis 12 Mal am Tag stillt, dann weiß man auch: O.K., da werde ich viel Zeit verbringen an diesem Platz, wo ich dann stille, wie könnte ich mir den bequem gestalten und so weiter. Also da löst man schon ziemlich viele Stillprobleme, die dann gar nicht erst auftreten. Auch sowas wie wundete Brustwarzen entsteht auch deswegen, weil die Stillposition meistens nicht stimmt. Das hat man dann schon gar nicht. Also die Vorbereitung ist schon wichtig.

Mich würde jetzt noch folgendes interessieren. Ihr habt ja beide gesagt: Nein, wir haben keine Wochenbettkultur mehr. Und wie ich euch verstehe, bedeutet Wochenbettkultur eine gelungene Wochenbettkultur, dass wir Ruhe haben, dass wir ankommen, dass wir

eben Druck rausnehmen aus allem und im Grunde genommen uns in dieser Zeit zurückziehen. Aber was sagt ihr, wie kann ich denn dafür sorgen, dass ich in dieser Zeit genug Essen habe, dass ich vielleicht nicht noch die Wohnung putzen muss oder den Einkauf machen muss? Was können wir tun, um zurück zu dieser Wochenbettkultur zu kommen?

Also ich finde, dass wir uns ein Netzwerk schaffen müssen. Das ist ganz wichtig, dass wir einfach lernen, geben zu können und dass wir auch delegieren. Ja, dass wir einfach sagen: „Ich wünsche mir von dir ein regelmäßiges Essen, ich wünsche mir von dir, dass du mal kommst und meine Bettwäsche frisch drauf ziehst.“ Ja, das müssen wir einfach wieder mehr annehmen können und auch mehr abgeben können. Ich glaube, da sind wir schon einen Schritt weiter, dann damit das wieder gelingen kann. Also auch Freundinnen, Bekannte.

Ja, sicher. Und also bevor ich mir jetzt den 99. Strampelanzug da schenken lasse, da kann ich mir auch wünschen, ich möchte gerne, dass du mir mal das Kind abnimmst, damit ich mal in Ruhe duschen gehen kann.

Was sagst du, Franziska?

Dem habe ich eigentlich nichts hinzuzufügen, sehe ich genauso.

Und was ist, wenn ich alleinerziehend bin, wo kann ich Hilfe bekommen?

Also es gibt ja die Möglichkeit, dass man sich eine Haushaltshilfe verordnen lässt vom Gynäkologen. In den ersten Tagen kann das auch die Hebamme machen. Das halte ich immer für sehr sinnvoll. Also ich finde, eine alleinerziehende Mutter sollte nie alleine sein. Sie muss diese Unterstützung bekommen, auch um ihren eigenen Regenerationsprozess wirklich vorantreiben zu können. Und dass sie gesund bleibt. Und es gibt natürlich auch diverse Organisationen, wie zum Beispiel Welcome, wo Ehrenamtliche oder Personen, die für einen kleinen Obolus arbeiten, dann in die Familien gehen und helfen.

O.K., ja, dann haben wir viele Infos zusammengetragen. Ich fand das total spannend, das Gespräch mit euch. Ich hoffe, dass ja dieses Gespräch auch eine Hilfe ist für alle,

die das hören und ein paar Tipps mitnehmen können. Franziska, auch von mir ganz herzlichen Dank.

Vielen Dank. Und bis bald.

Auch von mir danke schön. Dann bis bald.

Tschüss. Bis bald, ciao.

Wir freuen uns, wenn dir unser Podcast gefallen hat. Hast du Fragen, Anregungen oder Themenwünsche? Dann schreib uns doch gerne eine Mail an podcast@glueckskind.de – und Glückskind mit u.e. Außerdem findet ihr in den Streaming-Portalen unter „Glückskind“ weitere Audioformate wie Kinderhörspiele, Kinderlieder oder Einschlafgeräusche.