

## **Wie läuft das Wochenbett ab?**

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir sind Anja und Marie von HalloHebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo zusammen und auch heute wieder ein herzliches Willkommen, wir sind Anja und Marie. Und heute sprechen wir über das Thema Wochenbett, das heißt wir erklären euch mal genauer, was ist denn eigentlich das Wochenbett und welche Phasen gibt es denn da und natürlich sprechen wir auch darüber, was erwartet euch denn eigentlich im Wochenbett. Und wer gerne noch mal mehr Informationen hätte, wie man sich denn am besten auf die Zeit des Wochenbettes vorbereiten kann, dem können wir noch mal wärmstens Folge 16 von unserem Geburtskanal empfehlen, denn da sprechen wir genau über dieses Thema.

Das Wochenbett beschreibt die Phase, die bei der Geburt unmittelbar nach der Geburt der Plazenta beginnt und insgesamt 6 bis 8 Wochen dauert. Viele assoziieren auch heute noch den Begriff, dass man ausschließlich eigentlich die Zeit im Bett verbringt, denn darin hat der Begriff eigentlich ja auch seinen Ursprung. Wochenbett ist ja auch inbegriffen. Es ist aber noch so viel mehr als das, nämlich auch ein Übergang in einen neuen Lebensabschnitt.

Ich finde das auch noch mal ganz wichtig so zu betonen, weil wenn man das wirklich nur vom Wort her ableitet, dann denkt man, okay, so, Wochen muss ich ins Bett. Aber eigentlich ist es ja wirklich noch so viel mehr. Das Wochenbett an sich wird in zwei Phasen unterteilt, nämlich in das frühe und in das späte Wochenbett. Und das kommt einfach daher, dass vor allen Dingen in den ersten Tagen nach der Geburt sowohl körperlich als aber auch hormonell die größte Umstellung stattfindet. Und damit ihr so ein bisschen einen besseren Überblick bekommt, wie lange das denn eigentlich geht: Das frühe Wochenbett dauert vom Tag der Geburt bis zum zehnten Tag nach der Geburt, also relativ schnell auch, wo das alles wirklich so passiert.

Ich habe es gerade schon erwähnt: körperlich passiert vor allen Dingen in den ersten Tagen ganz schön viel nach der Geburt. Da können wir jetzt mit unserem Podcastformat hier wirklich nicht bis ins kleinste Teil auf alles eingehen, aber worauf wir auf jeden Fall eingehen wollen ist der Wochenfluss, denn dieser setzt unmittelbar nach der Geburt des Mutterkuchens, also der Plazenta, ein und ist immer ein Spiegel der Wundheilung im

Wochenbett. Und damit ihr einfach mal versteht, wo das auch herkommt: Wenn sich der Mutterkuchen ablöst, entsteht eine Wundfläche innerhalb der Gebärmutter und daraus blutet es eben. Und zusätzlich zu dieser Wundheilung bildet sich die Gebärmutter in dieser Phase auf die ursprüngliche Größe von vor der Schwangerschaft zurück. Also das ist auch eine unglaubliche Leistung, was der Körper da wirklich vollbringt.

Was natürlich noch hinzukommt ist, dass wenn Geburtsverletzungen eventuell aufgetreten sind, die natürlich auch in dieser Zeit heilen müssen. Das späte Wochenbett geht dann von dem 11. Tag bis 6 bis 8 Wochen nach der Geburt. Hier laufen die restlichen körperlichen Rückbildungsprozesse ab. Zu den wichtigen Aufgaben in dieser Wochenbettphase zählt aber auch das Ankommen und vor allem auch die neuen Routinen zu finden. Denn aus 1 + 1, also einem Paar, wird nicht 2, sondern meistens 3 oder sogar 4 oder mehr. Und dadurch ergibt sich eben ein völlig neuer Alltag, den man wiederfinden muss, auf den man sich auch einlassen muss.

Diese Zeit ist, wie wir ja auch schon sagten, ein Übergang in einen neuen Lebensabschnitt und das ist wirklich magisch, aber kann auch einige Herausforderungen mit sich bringen. Auch wenn man bereits vielleicht schon ein oder mehrere Kinder hat, muss jeder auch der Kinder wieder in die neue Rolle finden und das braucht eben Zeit. Geduld kostet, wie gesagt, manchmal vielleicht auch ein paar Nerven, aber dafür ist das Wochenbett eben auch da, dass genau diese Gefühle hier Platz finden.

Und was man da wirklich auch noch mal betonen muss: Jede Frau und auch jede Familie sind so individuell. Und so ist das eben auch mit dem Wochenbett. Während sich das für einige Frauen wirklich ganz richtig anfühlt, die komplette Zeit im Auf und Um das Bett herum zu verbringen – daher kommt ja auch so ein bisschen der Spruch von früher: eine Woche im Bett, eine Woche am Bett, eine Woche ums Bett herum – und das, wie gesagt, es fühlt sich für einige Frauen völlig richtig an, und für andere Frauen kann es nicht schnell genug gehen, dass sie in den neuen, zwar aber eben in den Alltag zurückfinden, vielleicht auch gar nicht nur, weil sie das unbedingt wollen, sondern vielleicht manchmal auch, weil sie es sogar müssen.

Die Wochenbettzeit ist eine ganz besondere, wie wir ja schon gesagt haben, im positiven, aber manchmal eben auch im negativen Sinne. Viele Frauen bekommen vor allem durch die Medien, aber auch Social Media vermittelt, dass alles rosarot, kuschelig, schön und einfach alles super ist. Aber dass das durchaus auch mal nicht zutreffen kann und zeitweise man sich vielleicht auch unwohl fühlt, gerade auch in seinem Körper, weil eben nach der Schwangerschaft ja so viele Veränderungen mit sich kommen – man vielleicht überfordert ist, sich vielleicht manchmal auch hilflos fühlt, man unglaublich müde sein kann, das gleichzeitig ja auch den Alltag wieder erschweren kann –, darüber spricht man leider irgendwie sehr selten.

Oder man hört die wenigsten, die offen und ehrlich einfach mal sagen: 'Weißt du was, mein Wochenbett war alles andere als rosarot und glitzernd.' Ja, das ist wirklich schade, dass das so ist, weil da wird ein Bild vermittelt und geschaffen, das leider nicht auf alle Frauen zutrifft, denn nicht alle Frauen haben wirklich diese positiven Erinnerungen an ihr Wochenbett und erleben das wirklich auch positiv, wie du das gerade auch schon beschrieben hast. Und das ist O.K., das muss man auch mal sagen, das ist O.K., dass jede Frau das anders empfinden darf und genauso ist es aber O.K., wenn man diese Zeit als wunderschön, magisch und auch einmalig empfunden hat. Da hat wirklich jedes Gefühl seine Berechtigung.

Wichtig an dieser Stelle ist zu erwähnen: 9 Monate kommt eine Schwangerschaft und 9 Monate dauert es wieder, diese geht. Und das ist nicht nur ein Ammenmärchen, sondern da ist auch tatsächlich etwas dran. Und das erleben wir, liebe Anja, ja auch in unserem Hebammenalltag immer wieder. Während so viele Rückbildungsvorgänge im Wochenbett bereits stattfinden und ja dann irgendwann auch abgeschlossen sind, benötigen andere Dinge z.B. auch das Körpergewicht, die Rückbildung, die gedehnte Haut, vielleicht auch die Erweiterung des Beckengürtels – man merkt, das Becken ist vielleicht noch nicht ganz so stabil – einfach noch ein bisschen mehr Zeit, um zu verschwinden, um sich zurückzubilden und auch nicht alles bildet sich ja immer zurück.

Eine Schwangerschaft hinterlässt ja auch manche Spuren an einem Körper und das ist auch vollkommen in Ordnung, aber das benötigt auch Zeit, dass man als Frau diese annehmen kann und diese dann nicht vielleicht als störend empfindet, sondern sagt: Okay, das ist etwas, das hat mir Leben geschenkt, das ist daraus entstanden, dass das mein Kind jetzt eben da ist, dafür ist auch diese Zeit da.

Absolut. Finde das schön, dass du das noch mal so explizit erwähnt hast, weil das wirklich vielen Frauen schwer fällt, da auch die körperlichen Veränderungen manchmal wirklich annehmen zu können.

Zum Schluss noch unser Hebammen-Insider fürs Wochenbett für euch: Es ist ganz wichtig, dass ihr euch die Zeit nehmt, die ihr braucht, um in den neuen Alltag euch zurechtzufinden und in der neuen Rolle euch zurechtzufinden. Vor allen Dingen bei mehrgebärenden Frauen beobachten wir, dass das Wochenbett häufig wirklich nur nebenher läuft und das ist schade, dass in dieser Zeit dann andere Dinge gefühlt Priorität haben, weil gerade die erste Zeit nach der Geburt mit einem Neugeborenen, die vergeht so so schnell und die gibt es wirklich nur so einmal im Leben.

Dessen sollten wir uns alle vielleicht wieder so ein bisschen mehr bewusst werden in dieser schnelllebigen Zeit, in der wir aktuell leben. Und vor allem auch den Neugeborenen die Chance zu geben, ruhig ins Leben zu starten – nicht nur uns Erwachsenen, uns hier zurechtzufinden, sondern eben auch den Kleinen die Chance zu geben, hier anzukommen und eben auch die Eltern kennenzulernen.

Und damit verabschieden wir uns schon wieder für diese Folge. Das nächste Mal gehen wir dann noch ausführlicher als heute auf das Thema Wochenfluss ein. Anja hat ja schon ein bisschen was erzählt, aber da bekommt ihr noch ein paar mehr Informationen von uns. Das dürft ihr auf keinen Fall verpassen. Abonniert am besten hier unseren Geburtskanal und lasst uns auch gerne eine Bewertung da. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind.