

Wie bereite ich mich auf das Wochenbett vor?

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

Hallo und ein herzliches Willkommen. Ich bin die Anja und ich bin die Marie und in der heutigen Folge geht es um das Thema Vorbereitung auf das Wochenbett. Wir wollen mal alles sammeln, was ihr vor der Geburt schon planen oder wirklich machen könnt, um ein entspanntes und ruhiges Wochenbett zu haben. Also zum Beispiel, wie sollte der Besuch geregelt sein, welche Formalitäten können vorab schon geregelt und vorbereitet werden, sollte man vielleicht vorkochen, welche Einkäufe sollten erledigt werden – da gibt es doch schon so einiges, aber ich glaube jetzt erstmal der Reihe nach. Anja startet doch gerne mal.

Ja und ich glaube da ist es für viele Hörer und Hörerinnen ganz interessant, erstmal zu erfahren, wann beginnt denn eigentlich das Wochenbett. Und das ist direkt nachdem die Plazenta, also der Mutterkuchen, vollständig geboren wurde. Das Wochenbett an sich ist eine Zeit, in der sich Mutter und Kind zum einen von den Strapazen der Geburt erholen und zum anderen aber auch die Geburt wohl körperlich aber auch emotional verarbeitet werden muss. Und deswegen ist es sehr sehr wichtig, dass ihr euch einfach viel Ruhe gönnt, aber nicht nur deshalb, sondern auch weil der Fokus erstmal auf dem Neugeborenen und aber eben auch auf der Regeneration liegen sollte. Und deswegen, du hast gerade schon angesprochen, macht es durchaus Sinn, einfach so ein paar Sachen schon in der Schwangerschaft vielleicht vorzubereiten, wenn das eben geht.

Ich finde es ganz wichtig, dass man den Familien und dem Freundeskreis schon während der Schwangerschaft kommuniziert, wie man sich die Zeit nach der Geburt vorstellt und wann und von wem man gerne Besuch hätte. Und traut euch, das nach euren eigenen Vorstellungen umzusetzen, auch wenn das bedeutet, dass in den ersten Tagen nach der Entbindung nur wenig bis gar kein Besuch bei euch vorbeikommt. Es ist wichtig, dass ihr euch gut fühlt, ihr euch als Familie findet und ihr vor allem im Wochenbett auch ankommt.

Und da kann es auch gut sein, wenn ihr jetzt zum Beispiel in der ersten Zeit, die erste Woche sagt, OK, wir planen jetzt erstmal überhaupt keinen Besuch ein, und nach 2 Tagen fühlt ihr euch aber auch wunderbar, dann kann man ja spontan immer zum

Beispiel noch Leute einladen. Aber wir würden euch raten, erstmal weniger Besuch einzuplanen und vor allem auch zu schauen, dass nicht zu viele Personen auf einmal zu Besuch kommen und meistens ist tatsächlich ein Besuch pro Tag völlig ausreichend.

Meistens sind die Neugeborenen dann auch schon ziemlich erledigt, ne? Das merkt man, dass sie dann wirklich viel schlafen und vielleicht erst noch mal stillen, gestillt werden möchten, wenn sie zum Beispiel die Brust bekommen. Also macht euch wegen dem Besuch wirklich keinen Stress und setzt eure Umstellungen davor. Und vor allem machen sich ja auch viele wirklich auch noch Gedanken, wenn der Besuch dann kommt: 'Oh Gott, hab ich jetzt genug zu trinken da, zu essen da?' Man ist ja mit so vielen anderen Dingen beschäftigt.

Und da würden wir euch gerne auch noch mal den Tipp mitgeben, dass ihr doch gerne den Besuch dieser Aufgabe zukommen lassen könnt, dass nämlich der Besuch Essen und Trinken mitbringt, dass der Besuch sich darum kümmert, dass der Tisch gedeckt ist, dass Kaffee gekocht wird, dass der Kuchen vielleicht dasteht, dass ihr solche Aufgaben wirklich nach außen abgibt, damit ihr zu Hause damit nicht konfrontiert seid und keinen Stress damit habt.

Ebenso hilfreich wie sich Gedanken über das Thema Besuch zu machen und auch eben klare Absprachen zu treffen, ist es auch hilfreich, sich vor der Geburt einfach schon mal einen Überblick über alle Anträge zu machen, die nach der Geburt gestellt werden müssen, denn da ist es manchmal gar nicht so leicht, wirklich alle Formulare zusammenzusuchen und dann natürlich auch auszufüllen, wenn man eigentlich nie mehr Zeit im Bett mit seinem Kind kuschelnd irgendwie verbringen möchte. Deswegen sucht ihr in der Schwangerschaft schon raus, füllt die so weit aus, wie ihr irgendwie könnt, damit ihr da optimal vorbereitet seid und eben nicht unnötig viel Zeit dann im Wochenbett damit verbringen müsst.

Du hast grad das Thema Essen bei Besuchen angesprochen, da find ich es auch noch mal wichtig, dass man in der Schwangerschaft auch schon mal Essen fürs Wochenbett zum Beispiel vorkochen kann. Das hilft einfach ungemein, wenn man sich eben nicht Gedanken über die Mahlzeiten machen muss, vielleicht auch noch die Lebensmittel dann dafür besorgen muss und die dann eben zubereiten muss. Wenn ihr die Zeit habt, könnt ihr das natürlich in der Schwangerschaft bereits selbst machen. Ansonsten fragt doch auch gerne mal eure Freundinnen, Freunde, auch Familienmitglieder – viele sind da wirklich unglaublich dankbar, wenn die euch in dieser besonderen Zeit mit selbstgekochten frischen Mahlzeiten versorgen und unterstützen können.

Und wenn das nicht funktioniert, weil einfach vielleicht die Möglichkeiten da ein wenig gegeben sind oder ihr auch gar keine Zeit in der Schwangerschaft hattet vorzukochen, dann keine Sorge – ihr müsst auch im Wochenbett da nicht hungern. Wenn einfach keine Zeit ist dann zu kochen, es gibt ja auch viele gute und leckere Lieferdienste. Achtet aber

bei allen Varianten, egal für welche ihr euch entscheidet, darauf, dass ihr nährstoffreich und ausgewogen esst und damit eurem Körper wirklich etwas Gutes tut.

Denkt aber auch zusätzlich an leckere Snacks für zwischendurch, die euch vielleicht so einen kleinen extra Schub Energie geben können für diese vielleicht manchmal auch nicht ganz stressfreie Zeit in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt. Da können zum Beispiel Nüsse auf Vorrat gekauft eine gute Möglichkeit sein.

Auch ein wichtiger Punkt, wenn vielleicht schon Kinder da sind und Geschwisterkinder sozusagen dann auch da sind, ist es auch sinnvoll, sich vielleicht darüber schon mal Gedanken zu machen, vor allem wenn man vielleicht im Krankenhaus ist in den ersten Tagen nach der Geburt: Wer kümmert sich um die Kinder? Also dass ihr vielleicht eine Betreuung hier organisiert, Oma, Opa, den Freundeskreis und oder auch Verwandte, dass ihr eben schaut, dass jemand da ist, der sich um die größeren Kinder kümmert, damit ihr eben auch die Ruhe habt, euch erstens körperlich zu regenerieren, weil eine Geburt eben auch sehr anstrengend sein kann, aber auch die Zeit habt, mit dem Neugeborenen anzukommen, viel zu kuscheln, zu bonden, damit ihr hier eben auch einen guten Start ins Wochenbett habt und euch auch ein bisschen auf das Neugeborene konzentrieren könnt.

Wir wissen, dass das auch oft nicht so einfach ist und ja, man auch in den Gedanken oft bei den größeren Kindern ist, aber versucht euch die Zeit zu nehmen und das so gut zu organisieren, dass ihr eben die Gedanken für euch und das Neugeborene haben könnt. Und vielleicht kann es auch sinnvoll sein, sich eine Reinigungshilfe beziehungsweise eine Haushaltshilfe für diese Zeit zu organisieren, damit ihr eben auch das ganze Drumherum etwas abgeben könnt und der Haushalt trotzdem weiterläuft.

Auch wichtig noch mal: Kauft vor der Geburt noch mal richtig für euch ein. Nämlich die wichtigsten Dinge solltet ihr auf Vorrat haben und dazu gehören beispielsweise Windeln eben für eure Neugeborenen, Binden und Einlagen für euch in den verschiedensten Größen, weil der Wochenfluss ja doch sehr unterschiedlich in den ersten Wochen ist, bequeme und stillfreundliche Kleidung, atmungsaktive Unterwäsche, die z.B. aus Baumwolle sein kann und alle weiteren Tipps, Tricks, was man noch braucht, welche Utensilien ihr benötigt – weil das würde jetzt hier einfach den Rahmen sprengen – findet ihr bei uns auf dem Blog www.hallohebamme.de.

Und was glaube ich ganz wichtig ist, dass ihr einfach generell schon mal während der Schwangerschaft als Paar euch zusammensetzt und einfach darüber sprecht, wie ihr euch die Zeit nach der Geburt vorstellt. Sprecht da ganz offen und ehrlich über eure Wünsche und eben auch Vorstellungen für das Wochenbett, denn jede und jeder hat da wirklich so ein bisschen eine andere Vorstellung, wie diese Zeit wirklich ablaufen soll.

Was wirklich auch wichtig ist zu wissen: Egal wie ihr euch vornehmt, für uns ändert sich nicht das Kind – das ist so der Klassiker beim ersten Kind, das hört man ja immer wieder. Wenn euer Kind auf der Welt ist – das können wir euch wirklich als Hebammen und auch

als Mütter sagen – dann ist es erst mal so, dass sich alle gewohnten Abläufe verändern. Das ist einfach so und deswegen klärt unbedingt bereits, wer soll danach die Spülmaschine zum Beispiel ausräumen, wer macht das Geschirr, wer ist für das Wickeln zuständig.

Welche Absprachen können da vielleicht auch schon mal getroffen werden? Muss ja nicht konkret zu 100% fixiert sein, aber einfach, dass man sich mal austauscht – was würde man vielleicht auch gerne übernehmen, welche Aufgabe möchte man gerne machen, wer möchte vielleicht auch dafür sorgen, dass das Essen einfach zu den Mahlzeiten dann auf dem Tisch steht und so weiter. Das sind so Kleinigkeiten, was wir sonst häufig erleben, die dann zu Streit mal führen können, gerade wenn so die Welt erstmal auf den Kopf gestellt ist in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt. Vor allen Dingen, wenn die Geburt eures ersten Kindes bevorsteht, habt ihr häufig mehr Mühe und Zeit, euch mit diesen Details auseinanderzusetzen und ihr seid einfach nach der Geburt froh über alle Regelungen, die ihr vorab schon getroffen habt.

Das hast du jetzt sehr schön gesagt, liebe Anja, und genau so ist es auch. Und zum Schluss kommt noch unser heutiger Hebammen-Insider: Es muss im Wochenbett nicht alles perfekt sein, die Wäsche darf sich stapeln, es muss nicht aufgeräumt sein, es muss auch nicht, ja, dass jeder Tag reibungslos irgendwie verläuft und die Abläufe – es ist einfach alles unterschiedlich und alles darf genauso sein. Ihr dürft euch müde fühlen, ihr dürft alle Gefühle, die ihr habt, freien Lauf lassen und wenn es Tränchen sind, die fließen und danach die Freude euch wieder im Gesicht steht – in dieser Zeit ist wirklich alles erlaubt. Und wichtig ist, dass ihr ganz langsam diese Zeit angeht und wenn ihr Hilfe benötigt und ihr merkt, für den Haushalt oder doch irgendwas noch euch auf dem Herzen liegt, dass ihr diese vielleicht anfragt oder auch annimmt, wenn diese euch angeboten wird.

Und zu guter Letzt würde ich auch gerne noch mal sagen: Auch für uns Hebammen müsst ihr nicht aufräumen, das werden wir nämlich auch der klassische Frau. Die Hebamme kommt ja doch zu Beginn relativ häufig zu euch nach Hause und uns ist es völlig egal, wie diese Wohnung aussieht. Für uns müsst ihr auf keinen Fall aufräumen, euch duschen, euch hinrichten. Es ist alles in Ordnung, so wie es ist. Und das wollen wir euch von uns Hebammen auch wirklich noch mal, zumindest von Anja und mir, noch mal mit auf den Weg geben. Wir schauen nach euch als Familie, dem Neugeborenen, dir als Mama und natürlich auch Partner und Partnerinnen, die mit dabei sind. Aber da ist es uns völlig egal, wie es aussieht. Vielleicht nehmt ihr euch das noch mit zu Herzen und mit auf den Weg.

Genau das ist, glaub ich, das, was wir mit euch noch teilen wollten. Genau, während wir in den Wohnungen nicht nach links und rechts schauen, wenn wir zum Hausbesuch kommen, schauen wir doch schon mal, was in der nächsten Folge auf euch zukommt und da würden wir uns natürlich freuen, wenn ihr wieder mit dabei seid. Wir sprechen nämlich über das Thema Anzeichen der Geburt, also woran man merkt, ob es denn nun

losgeht. Damit verabschieden wir uns für diese Folge bei euch und würden uns freuen, wenn ihr auch wieder mit dabei seid. Um diese Folge nicht zu verpassen, abonniert am besten unseren Podcast, wir freuen uns natürlich auch über eine Bewertung. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind.