



- ✓ Basiswissen
- ✓ Illustrationen und Übungen
- ✓ Praxistipps

Sarah Schmid

Navina Salomon

Wochenbett

**Überlebenshandbuch, Tagebuch
und Anker für die ersten
Wochen nach der Geburt**

 **edition
riedenburger**



Willkommen in deinem neuen, aufregenden Leben als Mama! Dieses **Überlebenshandbuch** begleitet dich behutsam durch die zauberhaften ersten 40 Tage nach der Geburt.

Allein geburt-Autorin und Ärztin Sarah Schmid und Doula und Bildungswissenschaftlerin Navina Salomon gehen mit dir durch die Wochenbettzeit und geben Antworten auf die wichtigsten Fragen. Darunter:

- Stillen, aber wie am besten?
- Schnuller, ja oder nein?
- Wird das Baby auch wirklich satt? Grundregeln
- So läuft das mit dem Wochenfluss
- Nabelschnur und Nabel: Bewährte Tipps
- Warum schreit mein Baby und was kann ich tun?
- Pipi und Kacka, so geht Windelfrei
- Wochenbettwehwehen und ihre Ursachen
- Das Kind hat Fieber: Wann muss ich zum Arzt?
- Soor und schmerzhaftes Brustwarzen: Akut-Hilfe

Gleichzeitig hast du genug Raum, ein **Wochenbett-Tagebuch** zu führen und deine persönlichen Gedanken, Gefühle und Erfahrungen für später festzuhalten.

Im zweiten Teil dieses Buches hilft dir bewährtes, intuitives Wissen dabei, in deiner Rolle als Mutter anzukommen und deinen veränderten Körper neu kennenzulernen. **Praxistipps** mit Übungen zu Selbstfürsorge, Rückbildung und Wohlfühlen sowie Meditationen und Checklisten lassen dieses Buch zu deinem unverzichtbaren **Anker** im täglichen Leben mit dem Baby werden.

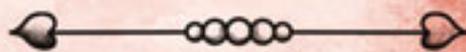


Mit im Buch: Väteraufgaben • Herausforderungen meistern • Gebildete Tuchbinde-technik als Korsage • Anleitung zur Dampf-hocke • Narbenpflege und Narbenentstörung • Rezepte für Superfood nach der Geburt



Sarah Schmid ist neunfache Mutter, Ärztin und hat mit ihrem Buch

„Allein geburt“ international für Aufsehen gesorgt. Ihr fundiertes medizinisches Wissen hilft seit vielen Jahren Frauen auf der ganzen Welt, Schwangerschaft und Geburt selbstbestimmt zu erleben. Für die Zeit des Wochenbetts hat sie nun bewährtes Fachwissen und nützliche Tipps so aufbereitet, dass alle Mütter ganz einfach davon profitieren können.

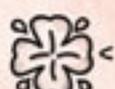


Navina Salomon ist siebenfache Mutter, Bildungswissenschaftlerin, Tanz- und Bewegungspädagogin. Als Doula hat sie national und international bereits über 200 Geburten begleitet.

Wissenschaftlich beschäftigt sie sich seit rund 20 Jahren mit der Wechselwirkung von Geburt und Weltgeschehen. In diesem Buch wird nun der Fokus auf den hochsensiblen Bereich des Wochenbettes gelegt.



edition
riedenburg
editionriedenburg.at



9 783990 820957

ISBN 978-3-99082-095-7



Dieses Buch ist ein Anker für



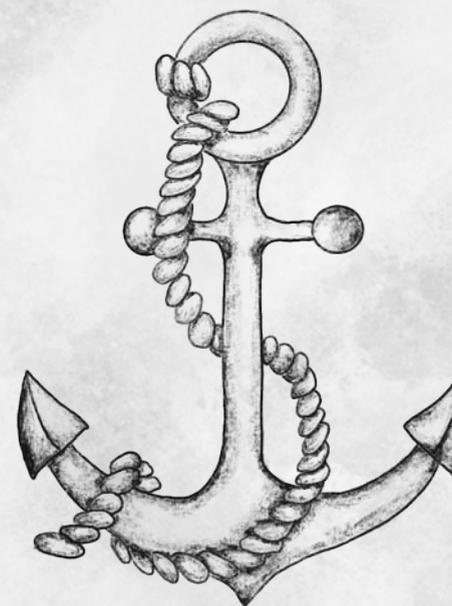


*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

Sarah Schmid • Navina Salomon

Wochenbett

**Überlebenshandbuch, Tagebuch
und Anker für die ersten
Wochen nach der Geburt**



✓ **Basiswissen**
✓ **Illustrationen
und Übungen**
✓ **Praxistipps**

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Im Interesse der Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch meist auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer alle Personen gemeint.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

I. Auflage	Februar 2022
© 2022	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Obertraubling
Bildnachweis	Portrait Sarah Schmid © Emanuel Schmid Portrait Navina Salomon © Franziska Günther Illustrationen, so auf S. 166 nicht anders angegeben, © Talika Rech Fotos auf S. 12 und S. 48 © Familie Schmid
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-095-7

edition
riedenburg

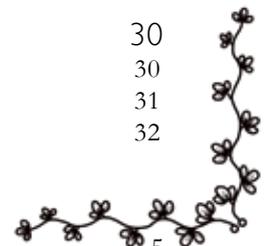
*Mit Dank an unsere insgesamt 16 Kinder und
die mit ihnen geborenen Lebensschätze.*

*Mit Dank an unsere wundervollen Hebammenfreundinnen
für die kostbare Zusammenarbeit.*

*Und mit einem außerordentlichen Dank an jedes
Weib und jede Familie, die wir begleiten durften.
Ihr alle habt unseren Erfahrungs- und Wissensschatz
ganz individuell und kostbar angereichert.*



Teil I	
<hr/>	
Willkommen	12
Das sind wir!	14
Mein Baby / Meine Babys	16
Tag 0	17
Mein Tagebuch	17
Happy Birthday!	18
Tag 1	20
Mein Tagebuch	20
Dein Körper verändert sich	21
Tag 2	24
Mein Tagebuch	24
Wie dein Baby aussieht	25
Erstes Stillen und Babys erstes Kacka	25
Tag 3	27
Mein Tagebuch	27
Hier kommt die Milch!	28
Die Milch kommt nicht?	29
Tag 4	30
Mein Tagebuch	30
Hilfe, das Baby ist gelb!	31
Tipp bei Verspannungen	32





Tag 5
 Mein Tagebuch
 Hunger oder Saugbedarf?
 Wird das Baby auch wirklich satt?

Tag 6
 Mein Tagebuch
 Heultage
 Milchstau

Tag 7
 Mein Tagebuch
 Wochenfluss
 Die Sache mit dem Nabel

Tag 8
 Mein Tagebuch
 Gutes Futter für die Mutter
 Hühnersuppe
 Mamas Spezial-Nährstoffbombe für die Stillzeit

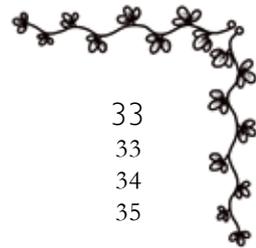
Tag 9
 Mein Tagebuch
 Umgang mit Pipi und Kacka
 Der wunde Po

Tag 10
 Mein Tagebuch
 Die ersten zehn Tage sind geschafft

Tag 11
 Mein Tagebuch
 Warum schreit das Baby bloß?

Tag 12
 Mein Tagebuch
 Wochenbettwehwehchen-Bingo

Tag 13
 Mein Tagebuch
 Die Paarbeziehung
 Das größere Geschwisterkind



33
 33
 34
 35

36
 36
 37
 38

39
 39
 40
 41

42
 42
 43
 44
 44

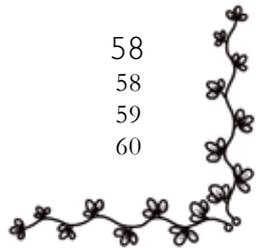
46
 46
 47
 48

49
 49
 50

52
 52
 53

55
 55
 56

58
 58
 59
 60



Tag 14
 Mein Tagebuch
 (K)ein Baby aus dem Bilderbuch?
 Schlafen im Familienbett?

3. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Wie sauber muss das Baby sein?
 Und wann habt ihr wieder Sex?

4. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Eure Stillbeziehung
 Tandemstillen
 Stillen unter besonderen Umständen

5. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Besondere Herausforderungen meistern

6. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Und wann kommt das Nächste? – Verhütung

7. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Gesund bleiben

8. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Huch, das Kind hat Fieber!
 Soor

9. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Der liebe Beckenboden
 Die Nachuntersuchung beim Frauenarzt

10. Lebenswoche
 Mein Tagebuch
 Zurück ins alte Leben?
 Ausblick



61
 61
 62
 63

64
 64
 66
 67

68
 68
 70
 70
 71

72
 72
 74

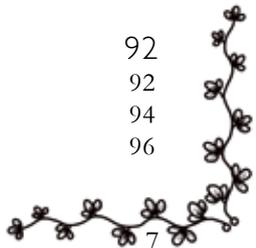
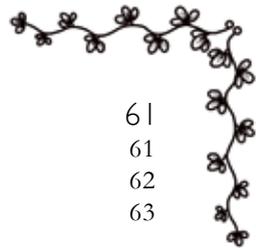
76
 76
 78

80
 80
 82

84
 84
 86
 87

88
 88
 90
 90

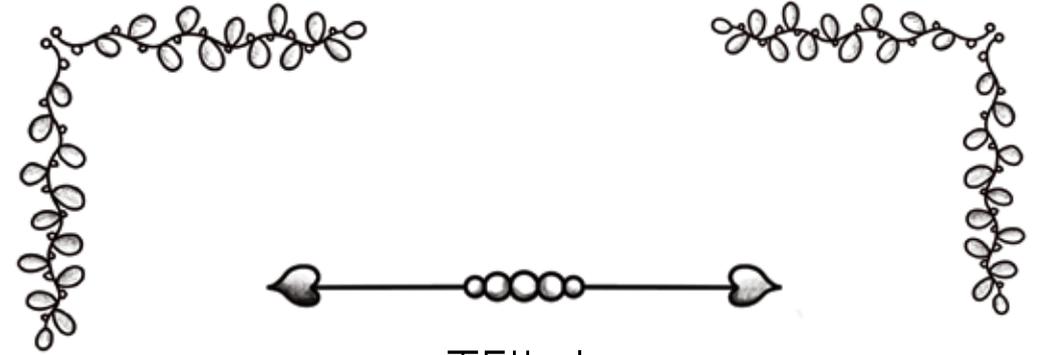
92
 92
 94
 96



Teil 2	97
Seelenwissen	98
Endlich angekommen!	98
Blickkontakt – Eine neue Nabelschnur entsteht	99
Selbstliebe	100
Berührung – Die erste Form der Kommunikation	102
Bettgeflüster – Ein Hilfsmittel bei den Gemütsstimmungen im Wochenbett	103
Dank an meine Gebärmutter	105

Vertiefungen	106
Imprinting	106
Blickkontakt und Bonding	107
Stillen – Wenn das Trauma in den Brüsten sitzt	108
Über das Zufüttern gestillter Neugeborener	110
Berührung für die Mutter	111
Schnuller oder nicht? Die Angst vor dem Daumenlutschen	113
Rechts ist nicht gleich links und andere Stillkuriositäten	115
Vatergeburt	116
Windelfrei – Dein Baby kommt mit Gebrauchsanweisung zur Welt	118
Aus der Partnerschaft in die Partnerschaft: Hintergründe und Möglichkeiten	121
Kinder wachsen miteinander – Geschwister	124
Mama muss an die frische Luft!	126
Männergedanken – Wenn das Geburtserlebnis die Lust auf Sex beeinflusst	127
Rechtliches und Finanzielles	128

Praxistipps	130
Checkliste: Wochenbett	130
Übung: Ein Brief an meine Gebärmutter	133
Meditation: Meine Gebärmutter	134
Checkliste: Väteraufgaben	136
Übung: Mein neues Ich als Vater	137
Checkliste: Was bin ich mir wert?	138
Gästebuch: Wertschätzende Worte anderer über mich	139
Übung: Mein Türschild	140
Übung: Mein Stopp-Schild	141
Meditation: Wertschätzende Gedanken für Eltern	142
Übung: In körperlicher und geistiger Hinsicht Mamabestform im Wochenbett	143
Alltagstipp: Tuchbindetechnik als Korsage	144
Alltagstipp: Dampfbad und Dampfhocke	146
Übung: Atem, Wärme und Atemrhythmus	148
Übung: Beckenboden nach oben ziehen	149
Übung: Fußkreisen	150
Übung: Oberkörper, Schultern und Arme	151
Narbenpflege und Narbenentstörung	154
Der Bauchnabel – Die erste Lebensnarbe	155
Gedankenhygiene	156
Fette Henne	157
Übung: Eine Einladung ins Wochenbett	159
Übung: Unsere Geburt – Ein Bericht von Papa, Doula und anderen Begleitern	161



TEIL I



Hier findest du

- *Raum für Erinnerungen an die Zeit nach der Geburt,*
- *Tagebuchseiten für die ersten 12 Wochen,*
- *die wichtigsten Themen im Wochenbett aus Sicht zweier erfahrener Mütter: eine davon Bildungswissenschaftlerin, Doula, Tanz- und Bewegungspädagogin, die andere Ärztin.*





Willkommen

... in deinem neuen Leben als Mama! Endlich hältst du im Arm, worauf du monatelang gewartet hast: Dein Baby! Oder gar mehrere?

Ihr habt die Geburt gemeistert und hoffentlich bist du voller Glückshormone und stolz auf deine Leistung. Aber hier hört eure gemeinsame Geschichte nicht auf. Sie fängt erst richtig an. Die Zeit des Wochenbettes ist für dich und dein Baby eine Zeit großer Veränderungen und vieler aufregender Ereignisse. Dein Bauch ist nun leer, deine Brüste werden voll. Dein Baby wird stillen, schlafen, ausscheiden und auch mal schreien – und deine Tage und Nächte dabei ordentlich umkrepeln.

In jeder Kultur wurde und in vielen wird bis heute der Zeit des Wochenbettes eine besondere Bedeutung beigemessen. Die frischgebackene Mama wurde mit gutem Essen, Massagen, Kräuteranwendungen und vielem mehr gepflegt. Doch scheint uns in den westlichen Industriestaaten dieses Brauchtum weitgehend abhandengekommen zu sein. Wenn man Glück hat, kommt die Hebamme nach der Geburt noch ein paar Mal und sieht nach dem Rechten.

Danach kann man sich im hormonellen Auf und Ab und bei all den neuen Anforderungen sehr schnell einsam und überfordert fühlen. Die häufigen Schwangerenvorsorgen bis zur Geburt sind vorbei, das Baby ist da und damit ist ja alles gut. Oder?

Gut, wenn man jetzt Verwandte oder Freunde in der Nähe hat, die gern einmal eine warme Mahlzeit vorbeibringen, auf größere Kinder aufpassen, die Wohnung durchputzen oder einen anderweitig entlasten. Das ist aber allzu oft nicht der Fall.

Wir, Sarah und Navina, wünschen uns, dass unsere Gesellschaft zurückfindet zu einer Wochenbettkultur, an der sich wie selbstverständlich alle beteiligen, die der jungen Mama nahestehen. Aber bis dahin ist es wohl noch ein langer Weg.

Schon jetzt aber ist dein Wochenbett. Egal, wie die Umstände sind – dieses Buch soll dich in dieser Zeit ein Stück auffangen und begleiten: Als Tagebuch, in dem du eure erste Zeit festhalten kannst. Als kleiner Ratgeber und unterhaltende Lektüre in langen Stillsitzungen oder schlaflosen Nächten. Und weil wir Frauen so wunderbar verschieden sind, präsentiert dieses Buch konventionelle, aber auch ungewöhnliche Ideen.

Viel Spaß damit und ein schönes Wochenbett wünschen dir

Sarah und Navina



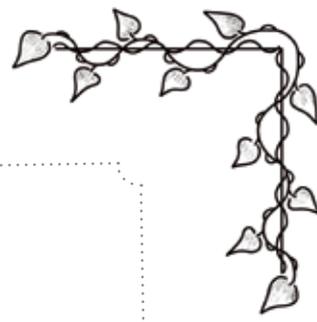
Idee

Schnapp dir die Checkliste zum Wochenbett (S. 130) und fixiere als Erstes deine Wünsche.





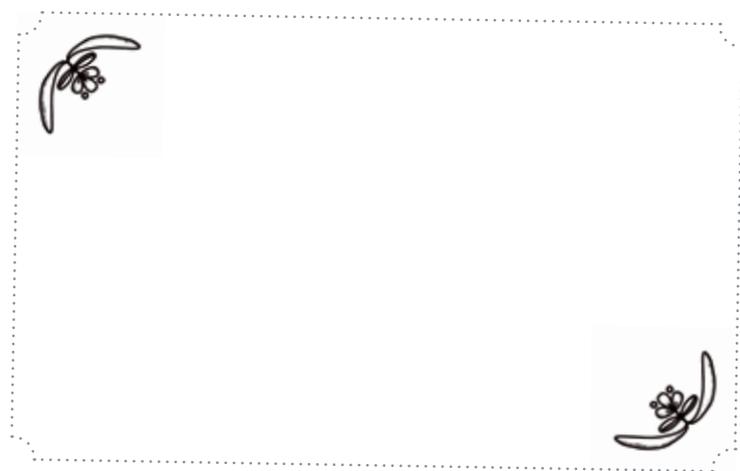
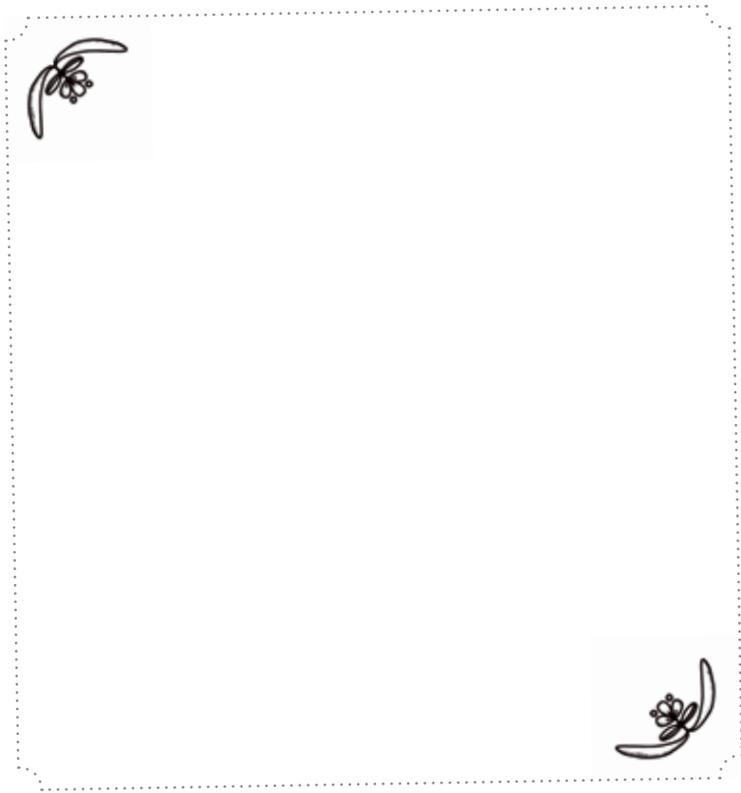
Das sind wir!

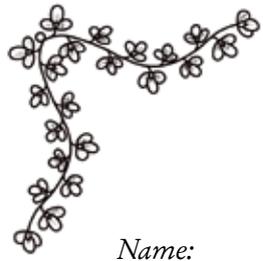


Hier ist Platz für eure ersten gemeinsamen Fotos.

Ort:

Datum:





Mein Baby / Meine Babys

Name: _____

Geboren am _____ um _____ Uhr.

Geburtsort: _____

Länge: _____ cm

Gewicht: _____ g

Kopfumfang: _____ cm

Name: _____

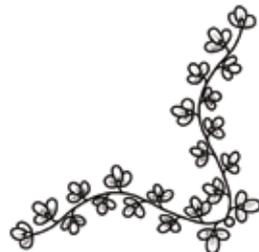
Geboren am _____ um _____ Uhr.

Geburtsort: _____

Länge: _____ cm

Gewicht: _____ g

Kopfumfang: _____ cm



Tag 0

Mein Tagebuch

Happy Birthday!

Herzlichen Glückwunsch zu deinem kleinen Wunder!
Willkommen im Leben als Mama!

Die Geburt hat ein **Feuerwerk der Hormone** in dir entfacht, das dich auf Wolke sieben entführt. Du bist die Power-Frau. Welche Kräfte da in dir stecken! Dein Körper ist ein Meisterwerk. Er hat dieses Baby in dir geschaffen und geboren. Dieses perfekte kleine Menschlein.

Es ist, als würde die Welt stehenbleiben, um diesen bedeutenden Moment in der Geschichte auf sich wirken zu lassen. Eine neue Seite im Buch der Menschheitsgeschichte wurde aufgeschlagen. Wer weiß, was aus diesem Baby einmal werden wird? Vielleicht wird es Geschichte schreiben, großartige Erfindungen machen oder einfach für jemanden anders ein wunderbarer Mensch sein?

Was auch immer aus diesem Baby werden wird, du bist sicher, es wird wunderbar sein. Und du bist stolz darauf, denn du bist seine Mutter! Der hormonell angestoßene Glücksrausch ist in den Stunden nach der Geburt am stärksten. Genieße ihn und denke nicht an morgen. Oder übermorgen. Andere Tage kommen, aber heute ist heute. Und heute ist wundervoll!

Vermutlich bist du nach der Geburt erst einmal einige Stunden hellwach vor lauter Glück, während dein Baby nach den ersten sehr wachen Minuten wahrscheinlich nun für mehrere Stunden schläft. Und dann aufwacht, wenn du endlich müde wirst.

War die Geburt sehr anstrengend oder gar traumatisch, kann das hormonelle Feuerwerk ausbleiben oder nur schwach verlaufen. Nach der Geburt bist du vermutlich erschöpft und froh, dass es vorbei ist. Spontane Glücksgefühle bleiben weitgehend aus. Du willst nur noch deine Ruhe und schlafen.

Ein Kaiserschnitt lässt das Hormon-High ebenfalls ausfallen, besonders, wenn vorher nicht auf natürliche Weise Wehen in Gang gekommen sind. So wird es vermutlich etwas länger dauern, bis sich die große Liebe zum Baby und Glücksgefühle einstellen. Es kann auch sein, dass du zunächst Schwierigkeiten hast, das Baby als dein eigenes zu betrachten.

Egal, wie die Geburt war, aber gerade dann, wenn sie nicht optimal gelaufen ist, profitieren eure ersten zarten Beziehungsbande von Ruhe und viel **Körperkontakt**. Nimm das Baby so oft es geht Haut an Haut auf deine Brust. Bist du im Krankenhaus, dann versuche, euch so schnell es geht zu entlassen, wenn es keine zwingenden medizinischen Gründe zum Bleiben gibt. Verlass dich auf dein Gefühl. Du weißt, was du brauchst und was für euch am besten ist. Zu Hause geht dann in der Regel alles leichter: das Bonding, das Schlafen, das Stillen und das Geborgenfühlen.



Tipp: Erste Entscheidungen

Das Baby ist da und schon musst du erste Entscheidungen für es treffen. Findet die Geburt im Krankenhaus oder mit einer Hebamme statt, werden dir Vitamin K-Tropfen, antibiotische Augentropfen und das Neugeborenencreening nahegelegt.

Informiere dich am besten vor der Geburt, was du davon möchtest und was nicht.



☉☉☉☉ → *Seelenwissen: Endlich angekommen! (S. 98),
Blickkontakt – Eine neue Nabelschnur entsteht (S. 99)*

☉☉☉☉ → *Vertiefungen: Imprinting (S. 106),
Rechtliches und Finanzielles (S. 128)*

☉☉☉☉ → *Praxistipp: Eine Einladung ins Wochenbett (S. 159)*



Tag 1

Mein Tagebuch

Dein Körper verändert sich

Dein **Bauch** ist jetzt leer. Das vertraute Strampeln darin hat aufgehört. Dir würde etwas fehlen, läge dein kleiner Bauchstrampler nicht direkt neben oder auf dir. Seine alte Behausung sieht schlaff und wie eine große, weiche Birne aus. Die Gebärmutter und andere Strukturen müssen sich erst noch zurückbilden. Dieser Prozess beginnt nach der Geburt und dauert ein paar Monate.

Jetzt ist die einmalige Chance, diesen Bauch einmal auf einem Foto zu verewigen. Verabschiede dich getrost vom Ideal des computerretuschierten Hungermodells. Dieser Körper ist echt und er hat Großartiges geleistet. Er hat einen echten Menschen in sich wachsen lassen und zur Welt gebracht. Da wurde nichts am Computer hingetricht. Dieser Prachtkörper verdient deine Bewunderung und liebevolle Pflege.



Kurz nach der Geburt braucht dein Körper erst einmal Ruhe. Wahrscheinlich hast du schon gemerkt, dass sich dein **Beckenboden** ein bisschen ausgeleiert anfühlt und der ganze Bereich dort unten wund und empfindlich ist. Etwas weiter zu gehen oder länger zu stehen, ist anstrengend. Hör auf deinen Körper und gönn ihm die Ruhe, die er braucht. Lass es langsam angehen, auch wenn dir die Glückshormone von der Geburt Flügel verleihen.

Bist du bei der Geburt heil geblieben? Oder hast du **Verletzungen** davongetragen? Hebammen nähen meist alle Risse, auch wenn die meisten Risse (Dammriss 1. und 2. Grades) in der Regel auch von allein heilen. Mütter berichten sogar von weniger Beschwerden, wenn sie sich gegen das Nähen entschieden haben. Damit es in den ersten Tagen trotz Dammriss oder Dammschnitt auf der Toilette angenehmer ist, kannst du dir beim Pipi-machen warmes Wasser (noch besser: mit etwas Salz drin gelöst) über die Dammregion laufen lassen. Oder du pinkelst entspannt unter der Dusche.

Deine **Gebärmutter** schrumpft nun jeden Tag ein bisschen mehr. Heute, direkt nach der Geburt, sollte sie ungefähr einen Fingerbreit unter dem Nabel stehen. Taste doch einmal nach deinem Superorgan! Nach all der Arbeit, die deine Gebärmutter geleistet hat, verdient sie ein bisschen liebe-volle Aufmerksamkeit. Vielleicht gönnst du ihr ein paar Streicheleinheiten oder lobst sie für ihre Arbeit. Dass sie noch fleißig arbeitet, hast du sicherlich schon zu spüren bekommen.

Die **Nachwehen**, mit denen sich die Gebärmutter klein schrumpft, spürst du wahrscheinlich vor allem beim Stillen – und sie sind nicht von Pappe. Du musst sie vielleicht veratmen wie richtige Geburtswehen. Veratme, was veratmet werden will, und bedanke dich im Stillen, dass deine Gebärmutter sich so treu – wenn auch mitunter schmerzhaft – um ihre Aufgaben kümmert. Mit jedem Tag wirst du diese Kontraktionen weniger spüren und in etwa zehn Tagen schon kannst du ihre obere Kante gerade auf Schambeinhöhe tasten.

Lindernd wirkt Wärme. Manche schwören auch drauf, dass ein kleines Stück Plazenta unter die Zunge gelegt die Nachwehen erträglicher macht. Es ist aber auch keine Schande, einmal zu Schmerzmitteln zu greifen. Diese Nachwehen können nämlich wirklich sehr fies sein. Vor allem, wenn es das zweite, dritte oder ein weiteres Kind ist.



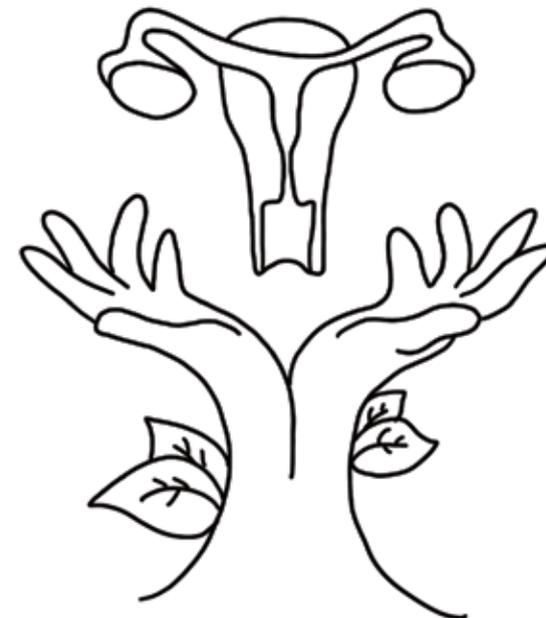
*Seelenwissen: Selbstliebe (S. 100),
Dank an meine Gebärmutter (S. 105)*



Vertiefung: Berührung für die Mutter (S. 111)



*Praxistipps: Ein Brief an meine Gebärmutter (S. 133),
Meine Gebärmutter (Meditation, S. 134)*



Wochenbettwehwehchen-Bingo

Wie viele Punkte erreichst du im Wochenbettwehwehchen-Bingo?

Im Wochenbett können eine verschiedene häufige oder seltenere **Wehwehchen** plagen. Die meisten sind hormonell oder durch die Geburt bedingt und verschwinden von allein. Manche brauchen eventuell etwas Training (Beckenbodenbeschwerden, Rektusdiastase). Andere verschwinden nicht so einfach, weil gesundheitliche Probleme zugrunde liegen, die durch die besonderen Umstände verstärkt werden. Sie werden aber oft mit der Zeit besser. Manche brauchen auch ärztliche Begleitung und/oder Behandlung (insbesondere Probleme mit der Schilddrüse).

Hinweis: Das Bingo verzeichnet häufige Ursachen. Im Zweifelsfall ist es ratsam, ärztlichen Rat einzuholen.



BINGO				
3	26	58	20	5
17	43	9	39	18
9	15	★	1	46
60	49	3	25	63
66	30	6	14	52

Hitzewallungen → hormonell bedingt	dicke Hände und Füße → hormonell bedingt	Niedergeschlagenheit → hormonell bedingt → Geburtstrauma → sonstige belastende Umstände	Schmerzhafte Nachwehen → geburtsbedingt	Wunde Brustwarzen → ganz normal zum Stillstart, auf die richtige Anlegetechnik achten → wenn es anhält, könnte ein kurzes Zungenbändchen beim Baby dahinterstecken
Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln (Rektusdiastase) → schwangerschaftsbedingt	entzündetes Zahnfleisch im ganzen Mund → Nährstoffmangel → Einfluss der Hormone	Urininkontinenz → schwangerschafts-/geburtsbedingte Beckenbodenschwäche → schwache Bauchmuskulatur / schlechte Körperhaltung	Verstopfung → geburtsbedingt → Stress	Verspannungen am ganzen Körper → ungewohnte Stillhaltung → veränderte Körperstatik nach der Geburt → Stress
Vergesslichkeit (Stilddemenz) → Nährstoffmangel → Schlafmangel	Gelenkschmerzen bes. in Händen und Füßen → Autoimmunreaktion → Nährstoffmangel (insbesondere Vitamin D)	Mein ganz eigenes Spezialwehwehchen: <div style="text-align: center;">★</div>	Schmerzen beim Toilettengang → geburtsbedingt	Milchstau → Stress → flache Brustwarzen
einseitige Gelenkschmerzen (bes. Hüfte, Becken) → Körperschiefstand, verstärkt durch Hormone und körperliche Belastung	Juckreiz im Intimbereich → Reizung durch Binden → Pilzinfektion (oft nach Antibiotikabehandlung)	Weißwerden der Brustwarzen + Schmerzen beim Stillen (Vasospasmus) → Überempfindlichkeit der kleinen Gefäße (autoimmune Ursachen)	entzündetes Zahnfleisch an einzelnen Zähnen → Überbelastung einzelner Zähne durch Fehlbiss / CMD, verstärkt durch Stress	Hämorrhoiden → schwangerschaftsbedingt
Senkung der inneren Organe → geburtsbedingte Beckenbodenschwäche	ständige Müdigkeit → Schilddrüse → Schlafmangel → Nährstoffmangel (Eisen)	Unreine Haut, Pickel → hormonell → Nährstoffmangel → Stress	Juckreiz am ganzen Körper → Nährstoffmangel (Magnesium)	Nah am Wasser gebaut / emotional instabil → hormonell bedingt



Ausblick

Das Wochenbett ist nun vorbei, aber das Leben mit deinem Baby hat eigentlich gerade erst angefangen.

Vermutlich hast du in den letzten Wochen so viel gelernt, wie lange nicht in deinem Leben, und wurdest vor Herausforderungen gestellt, die du dir vor der Geburt nicht vorstellen konntest. Du und dein Baby – ihr habt eine gemeinsame Beziehungsgrundlage gelegt und seid im Leben miteinander angekommen. Nun stehen neue Entwicklungsschritte bevor und so schnell wird es für euch beide nicht langweilig werden. Wir hoffen, dieses Buch konnte dich ein Stück auf eurem Weg begleiten.

Für alles, was vor euch liegt, wünschen wir dir viel Mut, Geduld, Nerven und ein tägliches humorvolles Schmunzeln mitten im Kinderchaos.

Deine Sarah und Navina

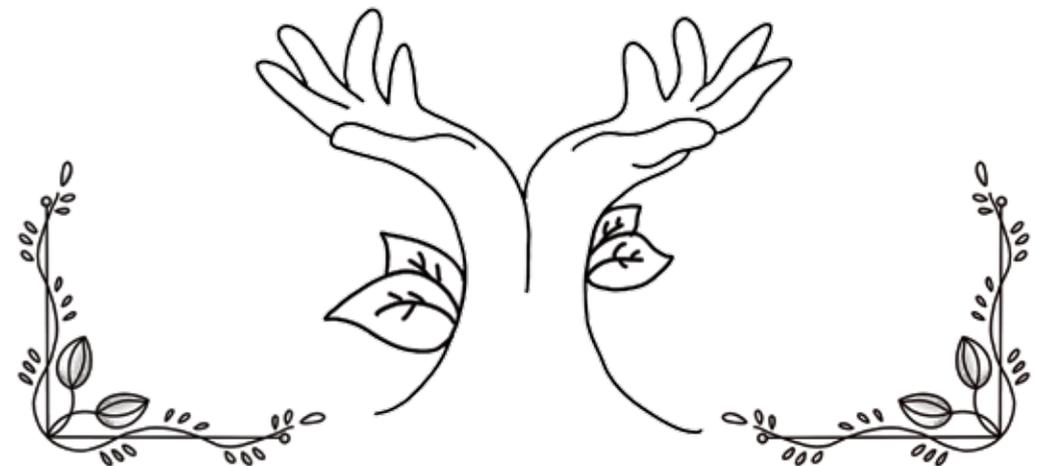


TEIL 2



Hier findest du

- *eine gehörige Portion Seelenwissen,*
- **Vertiefungen** zu den Ansätzen des ersten Teils,
- **Praxistipps** in Form von Checklisten, Übungen und Meditationen.



Seelenwissen

Endlich angekommen!

Die Frau gebar ihr Kind! Sie betrachtete es und war voller Zweifel, Stolz und Ehrfurcht: Hatte sie wirklich dieses Wunder vollbracht? Sie allein hatte dieses kleine Menschenkind geboren?

Ganz vorsichtig ließ sie ihre Finger über den kleinen Körper gleiten, betastete ihn, streichelte ihn und sah dem kleinen Wesen ganz tief in die Augen. Sie wurde sich ihrer Arbeit bewusst! Mit ihren Fingern massierte sie sanft die weiche Haut. Weckte sämtliche Lebensgeister des kleinen Wesens.

Dann legte sie ihr kleines Kind auf ihren Unterbauch und das Kind begann, sich wie eine kleine Raupe hin und her zu bewegen. Wohin wollte es? Stück für Stück schob es sich die Bauchlinie entlang immer weiter in Richtung Brust. Stück für Stück robbte das kleine, unbeholfene wirkende Neugeborene ohne jegliche Hilfe bis hin zur Brustwarze, öffnete den Mund und hatte nach einigen Versuchen tatsächlich die ganze Brustwarze weit in seinem Mund.

Endlich angekommen! Endlich wieder heimatlich fühlen! Sicherheit!



Blickkontakt – Eine neue Nabelschnur entsteht

In unserer Intuition steckt das Wissen der großen Urmutter. In dem Moment, wo ich mein Kind gebäre, regiert sie in voller Kraft und steht an meiner Seite. Kinder, die voller Glück geboren werden, schauen mit offenen Augen in die Welt, noch bevor ihr kleiner Körper ebenfalls die Schwelle in unsere Welt überschritten hat.

Der erste Blick zwischen meinem Kind und mir folgt nur ein paar Sekunden später. Ich sehe dieses Wunder. Von mir geboren. Durch meine ganz eigene Kraft. Durch meinen fantastischen Körper. Meine Augen können dieses kleine Wesen von diesem Moment an viele Monate lang nicht aus den Augen lassen.

Ich spüre den Blick. Wie er in den Augen meines Kindes widerhallt. Wie er anfängt zu sprechen. Ich spüre, wie der Pulsschlag der Nabelschnur nachlässt, je mehr unsere Blicke an Tiefe gewinnen. Ein sanfter Übergang von einer Nahrungsquelle zur nächsten: gesehen werden. Allein, weil du da bist, bist du perfekt. Ich sehe das! Und du siehst mich.

In den nächsten Wochen lasse ich mir Zeit, diese Sprache mit dir fließend zu erlernen. Aus deinen Augen – und deinem Körper – zu lesen, was deine Bedürfnisse sind. Ich speichere sie mit meiner Intuition tief im Herzen. Mein Herzgedächtnis für dich. Meine Landkarte, die mir in Krisenzeiten hilft, mutig zu navigieren.



Praxistipps

Checkliste: Wochenbett

Egal, wie deine Geburt war und unabhängig von sämtlichen kulturellen oder religiösen Hintergründen: Du und ihr als neue Familie könnt Einfluss darauf nehmen, wie die Wochenbettzeit verläuft, wie du dein Kind außerhalb des Bauches kennenlernst und wie ihr in eure neuen Rollen in der Familie hineinwacht.

Dazu ist es wichtig, sich sein persönliches Wochenbett genauso zu gestalten, dass Stress, ungute Gedanken und Gefühle, Druck und klassische gesellschaftliche Erwartungen von der frisch gewordenen Mama abgeschirmt oder von anderen liebevollen Menschen abgefangen werden.

Ähnlich einem Geburtsplan ist es sinnvoll, einen **Wochenbettplan** zu haben. Fülle ihn nach deinen Wünschen aus, ergänze ihn nach Herzenslust und spare nicht an Träumen. Denn die Rechnung ist sehr einfach: Je mehr du in den Anfang investierst (Zeit, Liebe, selbst als Mutter umsorgt werden ...), desto schneller kommst du zu Kräften, stabilisiert sich die Bindung und baut sich ein natürlich gleichberechtigtes Paarverhältnis in neuer Familienkonstellation auf.

Bist du alleinerziehend, ist es doppelt so wichtig, sich in dieser Zeit gut umsorgen zu lassen.

macht mir die ersten Tage Essen/bringt es mir. Ich habe Appetit auf

kümmert sich um die Geschwisterkinder. Wann?

versorgt meine Tiere / geht mit dem Hund raus. Wann?

macht ein wenig klar Schiff in der Wohnung / im Haus. Wann?

massiert mich. Wann?

schaukelt mal das Baby und ich kann voller Vertrauen schlafen. Wann?

Checkliste: Väteraufgaben



- regelmäßig für gesundes Essen sorgen, evtl. kochen
- massieren, streicheln
- bei Klogängen und Waschen helfen, wenn es anfangs noch recht wackelig auf den Beinen zugeht
- dafür sorgen, dass Besuch abgelehnt wird oder hilft, wenn er kommt
- ein Auge auf die Stimmung der frischgebackenen Mutter haben und rechtzeitig Hilfe – z.B. bei Hebamme, Stillberaterin, Doula oder Emotionelle Erste Hilfe – anfragen, wenn du das Gefühl hast, da stimmt was nicht (lieber einmal Fehllalarm, als warten, bis sich eine dicke Depression eingeknistet hat)
- dich um dich selbst kümmern (Denn nur wenn du selbst in der Balance bist, kannst du dich gut um deine neue Familie kümmern.)
- dir Zeit nehmen, in deine neue Rolle zu wachsen und dich mit ihr vertraut zu machen
- aufpassen, dass du keine Wochenbettdepression entwickelst, denn auch Männer können das

Übung: Mein neues Ich als Vater



Das tut mir gut:

Diese Spuren der Geburt möchte ich aufarbeiten:

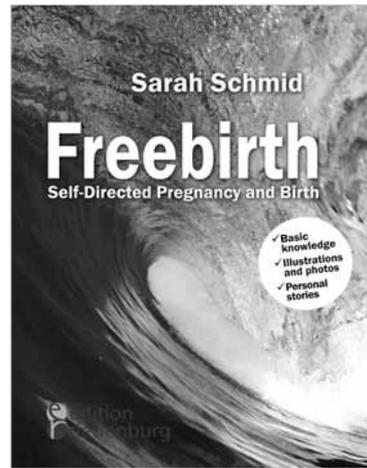
Das hat mich verändert und so geht es mir damit:

Weitere Titel von
Bestseller-Autorin

Sarah Schmid

bei edition
riedenburg

edition
riedenburg



Geschenkbücher

bei edition riedenburg • Im Buchhandel & auf editionriedenburg.at



Bildnachweis der übrigen Illustrationen und Fotos: Punktraster: Exclusively/Shutterstock.com; lächelndes Baby: Yulia Sribna/Shutterstock.com; Massage gegen Verspannungen: ARTHA DESIGN STUDIO/Shutterstock.com; verregnetes Fenster: glebchik/Shutterstock.com; Kohl: Artelka_Lucky/Shutterstock.com; Wellen: Irbena/Shutterstock.com; Windel: alya_haciyeva/Shutterstock.com; schlafendes Baby auf Puppenbett: Alla Rier/Shutterstock.com; Megafon: Astira 99/Shutterstock.com; singender Mond: EKramar/Shutterstock.com; illustrierte Darmflora: lanatoma/Shutterstock.com; Bingo: InventiveIT/Shutterstock.com und Oliver Hoffmann/Shutterstock.com; Surviving Motherhood: sukumarbd44/Shutterstock.com; Papa und Sohn auf Skateboard: altanaka/Shutterstock.com; schlafendes Baby im Beistellbett: Ekaterina Pokrovsky/Shutterstock.com; Zeichnung liebendes Paar: samui/Shutterstock.com; Zwillinge stillen: Starocean/Shutterstock.com; Zwillinge tragen: Vladimir Borovic/Shutterstock.com; viele Kinder an Mamas Bauch: Natalia Lebedinskaia/Shutterstock.com; Ziege küsst Mädchen: ChuDashka/Shutterstock.com; Zwiebeln: Irisha_Risha/Shutterstock.com; fermentierte Nahrungsmittel: DandelionFly/Shutterstock.com; Mama und Baby in Hocke: Prostock-studio/Shutterstock.com; Mama streichelt Baby in Tragetuch: Halfpoint/Shutterstock.com; Baby und Bär sitzen auf Brett: Milan Bruchter/Shutterstock.com; Zeichnung Mama umarmt Baby: ARTamstera/Shutterstock.com und BuketGvozdey/Shutterstock.com; Gedankenblase Baby: galaira/Shutterstock.com; Baby erste Berührung: Art_Photo/Shutterstock.com; Baby in Gebärmutter: Marish/Shutterstock.com; Schnuller, Mobile, Schuhe: alya_haciyeva/Shutterstock.com; Zeichnung Babykopf: art of line/Shutterstock.com; kleine und große Hand: Alditiya Rakasiwi/Shutterstock.com; Mutter trägt Kind: Valenty/Shutterstock.com und ARTamstera/Shutterstock.com; Familienbett: Natasha_Chetkova/Shutterstock.com; Mutter mit Baby im Tragetuch: Switlana Sonyashna/Shutterstock.com; kreative Textrahmen: ameer_stockphoto/Shutterstock.com; Bechertelefon: Viktoriia_P/Shutterstock.com; Vater trägt Kind in Trage: nasharaga/Shutterstock.com; fette Henne: Wenlan/Shutterstock.com



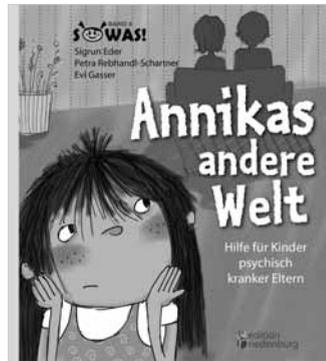
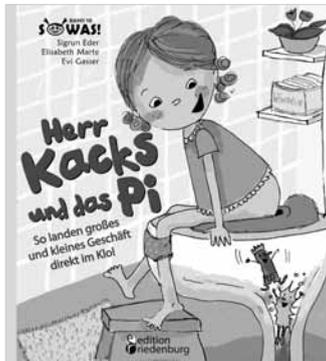
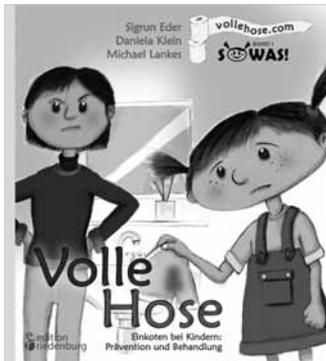
Ratgeber

bei edition riedenburg • Im Buchhandel & auf editionriedenburg.at



SOWAS!

bei edition riedenburg • Im Buchhandel & auf editionriedenburg.at



Kinderbücher

bei edition riedenburg • Im Buchhandel & auf editionriedenburg.at

