

Eine große Umstellung

Ihre seelische Verfassung nach der Geburt	7
Ihre körperliche Verfassung nach der Geburt	8
Was kann man tun und welche Pflege ist wichtig?	10
Vater werden	12
Sex nach der Geburt	13

Eine große Umstellung

Wenn das Kind nach Hause kommt, bedeutet dies für die Eltern und die neue, kleine Familie eine große Umstellung. In der Klinik waren Mutter und Kind umsorgt. Nun müssen Sie sich um alles selbst kümmern. Alle nötigen Einrichtungen sind vorhanden, die Beteiligten sind sozusagen instruiert, aber es gibt kein typisches „Szenario“ für die neue Situation. Es liegt nun an Ihnen eine neue Familie zu bilden und Ihren eigenen Lebensrhythmus zu finden. Mit Ihrem Baby können Sie also nichts anderes tun, als zu improvisieren, wenn es zum Beispiel in der Nacht weint, das Kind ist von Ihnen abhängig. In Ihren Gedanken haben Sie sich schon die Rückkehr nach Hause mit dem Baby ausgemalt, aber nun läuft alles ganz anders, als Sie dachten. Sie haben ein bisschen Angst davor, aber diese Angst ist der Beweis Ihrer Zuneigung zu Ihrem Kind und sie wird für Ihr Baby wesentlich prägender sein, als Ihre Unsicherheit.

Ihre seelische Verfassung nach der Geburt

Die Geburt eines Kindes ist mit einer großen hormonellen Umstellung verbunden, die sowohl physische, als auch psychische Auswirkungen hat. Vielleicht fühlen Sie sich wunderbar und ganz fit? Oder vielleicht ist es das Gegenteil und Sie fühlen sich deprimiert? Ihr Baby braucht selbstverständlich Sie und Ihre Liebe. Aber plötzlich sind Sie jetzt in der Rolle der Mutter und auch Sie brauchen in diesen ersten Wochen die Zuneigung Ihrer Umgebung. Die Anpassung an Ihre Rolle fordert von Ihnen viel Kraft und ist mit starken

Emotionen verbunden. Sie müssen sich an so viel Neues gewöhnen! Ihre Familie hat sich geändert: Das Baby beansprucht nun seinen Platz innerhalb der Intimität des Paares und ist nun wichtiger als die etwas verschreckten größeren Geschwister. Sie müssen sich nun eine neue Familienorganisation ausdenken. Auch Ihr Körper muss sich noch erholen. Wie dem auch sei, es besteht kein Grund zur Besorgnis: Sobald sich bei Ihnen das hormonelle Gleichgewicht wieder eingestellt hat, wird es leichter.

Ihre körperliche Verfassung nach der Geburt

Die Realität ist nicht so leicht zu verkraften

Gestern hatten Sie sich körperlich noch ganz fit gefühlt, heute jedoch sind Sie antriebslos, erschöpft, schwach, Sie fühlen sich nicht wohl und Sie haben Schmerzen. Es kann aber auch das Gegenteil sein: Sie fühlen sich wie neugeboren und sind ganz stolz darauf, ein Kind zur Welt gebracht zu haben. Sie fühlen sich körperlich so gut wie vor der Geburt oder haben das Gefühl, dass Ihr Körper nicht schnell genug wieder in Form“ kommt. Nach der Geburt reagiert jede Mutter anders auf ihren Körper. Diese Phase müssen Sie durchleben, an diese neue Situation werden Sie sich gewöhnen müssen.

Die Müdigkeit

Selbstverständlich hat Ihr Körper einen Anspruch darauf, müde zu sein. Er hat nicht nur Unglaubliches bei der Geburt geleistet (nicht umsonst nennt man das „Geburtswehen“), sondern muss wieder in Form kommen und sich an Ihr ganz neues Leben mit dem Baby und an den extremen Rhythmus, den das Baby vorgibt, anpassen! Das Kind alle 3-4 Stunden, sowohl am Tag als auch in der Nacht, zu füttern, kostet dem Körper viel Kraft! Es kann daher vorkommen, dass Sie sich einmal völlig erschöpft sagen: Ich schaffe es einfach nicht! Ich bin zu müde, ich kann nicht mehr. Die gute Nachricht: Genau dann wird Ihr Baby wahrscheinlich schon in größte-

ren Abständen gestillt werden wollen und in der Nacht länger schlafen. Halten Sie also durch! Sie müssen diesen Rhythmus ja zum Glück nicht durchhalten, bis das Kind 18 ist.

Ihr Körper

In den ersten Wochen nach der Geburt wird Sie vielleicht Ihr veränderter Körper stören. Mit Stolz hatten Sie ja Ihr Schwangerschaftsbäuchlein hergezeigt und plötzlich hat sich dieses Symbol der Mutterschaft in etwas verwandelt, das sich wieder zurückbilden muss: Der Bauch ist gedehnt, pigmentiert, hat Schwangerschaftsstreifen und Sie passen nicht in Ihre Lieblingshose hinein. Haben Sie noch die typische Gesichtshaut einer schwangeren Frau? Oder gehen Ihnen vielleicht die Haare aus, die während der ganzen Schwangerschaft so schön waren? Ganz zu schweigen von den schweren und schmerzenden Brüsten, die Ihnen vielleicht nicht sehr erotisch vorkommen. Auch Narben können unangenehm sein: Narben des Dammschnitts oder Kaiserschnitts tun Ihnen weh, während Ihre Gebärmutter wieder ihre frühere Form annimmt, was mit Krämpfen verbunden ist, die Sie an die Wehen zu Beginn der Geburt erinnert. Und zu allem Übel kommt noch etwas hinzu: Sie leiden unter stärkerem Schwitzen. Mit einem Wort, wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich nicht sehr anziehend fühlen. Ihr Körper ist jetzt der einer jungen Mutter, aber auch der einer Frau, also betrachten Sie die Dinge von der positiven Seite, so kommen Sie am besten damit zurecht! Kann Ihr Partner Ihre Brüste während der Zeit des Stillens und Ihren neuen Körper, der jetzt von der Mutterschaft geprägt ist, nicht auch durchaus attraktiv finden? Es ist sogar sehr wahrscheinlich, dass er Sie jetzt schöner als je zuvor findet – Sie sind ja schließlich die Mutter seines Kindes! Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie sich in Ihrem Körper noch nicht wohlfühlen, wenn Sie mehr Zeit brauchen, um mit Ihrer neuen Persönlichkeit fertig zu werden: Jetzt ist auch noch nicht der richtige Moment um wieder an Ihr Sexualleben zu denken! Sie können sich also noch ein bisschen um Ihre Schönheit kümmern, bevor Sie wieder daran denken!

Wissenswertes :

Passen Sie sich mehr an den Rhythmus Ihres Babys an, um weniger müde zu sein. Wenn es während des Tages schläft, versuchen auch Sie zu schlafen. Das hilft Ihnen immer die Stunden an Schlaf aufzuholen, die Sie während der Nacht verlieren. Und machen Sie sich keine Gedanken, wenn Ihre Wohnung einmal nicht perfekt geputzt ist.

Was kann man tun und welche Pflege ist wichtig

Fitness / Bodystyling

Nur ein einziger Leitsatz dazu: Tun Sie sanft alles, was Ihrem Körper gut tut. Wenn Sie an speziellen Gymnastikstunden für junge Mütter nach der Geburt teilnehmen, können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

- Sie profitieren von einem Tapetenwechsel und treffen außerdem andere junge Mütter, mit denen Sie darüber sprechen können, was Sie gerade beunruhigt.
- Das Gruppenerlebnis wird Sie motivierend unterstützen, Ihren Körper wieder in Form zu bringen.
- Sie können in diesen Kursen Übungen zur Entspannung und zur Muskelstärkung erlernen, die Sie auch zu Hause machen können. Diese neuerliche Muskelstärkung ist wichtig, da sie nicht nur ein harmonisches Sexualleben fördert, sondern auch später Probleme mit Inkontinenz und Gebärmutterensenkung verhindert.

Ihr Haar

Wahrscheinlich hatten Sie während Ihrer Schwangerschaft wunderbares Haar und plötzlich tritt die Katastrophe ein: Sie haben starken Haarausfall und fragen sich, ob Ihnen überhaupt noch Haare bleiben werden! Haarausfall nach einer Schwangerschaft tritt tatsächlich sehr häufig auf. Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker darüber, der Ihnen eine Behandlung zur Stärkung des Haars empfehlen wird. Was Sie jetzt selbst tun können, ist, das Haar mit einem milden Shampoo zu waschen und Haarfärbungen und Dauerwellen zu vermeiden. Ein guter Haarschnitt wird das Haar kräftigen (dazu muss die Frisur nicht radikal geändert werden, eine kleine „Auffrischung“ genügt vollkommen!) Sollte der Haarausfall nach einigen Monaten noch andauern, zweifeln Sie nicht, konsultieren Sie einen Spezialisten, der eine Lösung für Ihr Problem finden wird.

Hygiene

Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, um langsam wieder attraktiv und anziehend zu werden!

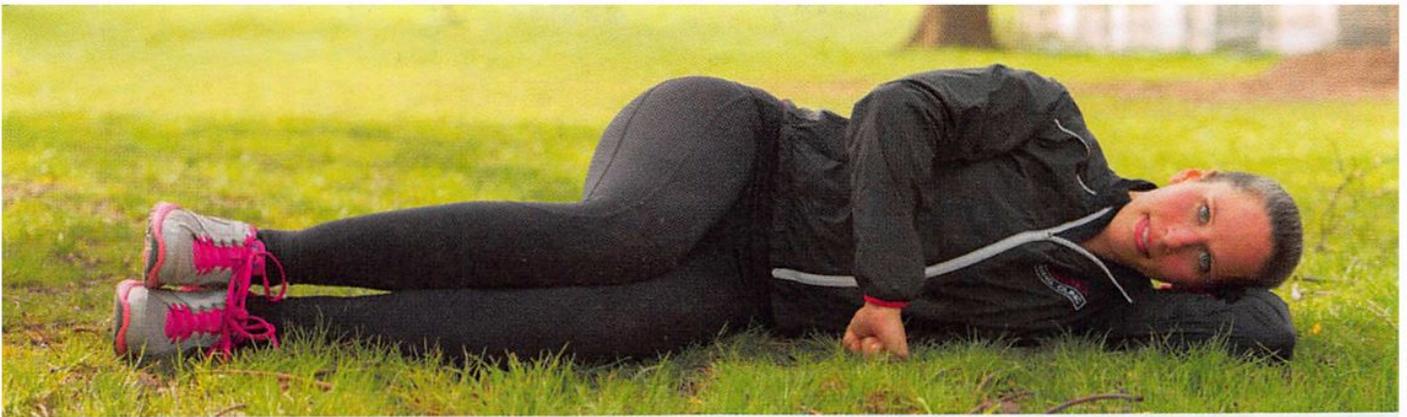
- Häufigeres Waschen und ein Deo helfen gegen stärkeres Schwitzen.
- Die Hygiene im Genitalbereich muss ganz besonders beachtet werden: Die Dusche ist dem Vollbad vorzuziehen und vermeiden Sie Vaginalspülungen, die zu Infektionen führen können.

Beckenbodengymnastik: diese Gymnastik sollten Sie keinesfalls versäumen

Sorgen Sie vor, damit Sie später nicht unter Inkontinenz leiden müssen. Durch die Überbelastung in der Schwangerschaft und die Überdehnung während der Geburt ist die Funktion des Beckenbodens beeinträchtigt. Versuchen Sie daher den Beckenboden so gut wie möglich zu entlasten. So können Sie Inkontinenzbeschwerden und Senkungszustände vermeiden!

- Übungen sollen nie Schmerzen verursachen (besondere Vorsicht bei Rissen und Nähten)
- Bauch-, Gesäßmuskeln, Kiefer und Zungenbereich sollen locker bleiben, Beine nicht aneinanderpressen
- Harnstrahlunterbrechung ist keine geeignete Übung
- Entleeren Sie Ihre Blase vollständig vor den Übungen, üben Sie nicht direkt vor dem Stillen
- „Alles zusammenzwicken“ ist keine Beckenbodenübung!
- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung
- Spannen Sie den Beckenboden besonders bei Husten, Niesen, Schneuzen sowie dem Heben

Wenn Sie nach 6 Wochen beim Husten oder Lachen noch Harn verlieren, sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen darüber. Die Inkontinenz ist eine relativ häufig auftretende Nachwirkung der Entbindung. Richtiges Training kann Abhilfe schaffen.



Physiotherapeutische Übung zur Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Ausgangsposition:

Seitenlage; beide Knie sind angewinkelt, die obere Hand ist zur Faust geballt und stützt in Höhe des Bauchnabels auf dem Boden.

Durchführung:

- Ziehen Sie den Beckenboden in den Körper.
- Während des Ausatmens verkürzen Sie die Strecke zwischen Schambein und Bauchnabel, indem der Unterbauch anspannt. Dabei wird der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.

- Drücken Sie mit der Faust in den Boden, dabei spannen die schrägen Bauchmuskeln des Oberbauches.
- Wechseln Sie nach Beendigung des Trainingssatzes die Seite und halten Sie die Spannung zehn Mal zehn Sekunden.

Mehr Tipps und Übungen gibt's von Franziska Severino-Schönburg von Running Clinic Mom jeden Monat im Mutter Kind Box MAGAZIN!

www.MutterKindBox.com
  /MutterKindBox



Vaginalzäpfchen mit Hyaluronsäure zur Anwendung bei vaginaler Trockenheit und zur Wundheilung nach Geburten und gynäkologischen Eingriffen.



Medizinprodukt

www.trockenescheide.at
 Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

