

# Besuch im Frühwochenbett

Facharbeit von Anna-Elisabeth Rübbert  
im Rahmen der Weiterbildung zu Still- und Laktationsberaterin IBCLC

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung:.....	2
2. Die Broschüre .....	3
2.1 Gestaltung .....	3
2.2 Der Inhalt.....	3
2.2.1 Das Titelblatt .....	3
2.2.2 Das Vorwort.....	3
2.2.3 Definition integratives Wochenbett und Rooming-In.....	3
2.2.4 Bonden .....	4
2.2.5 Physiologische Verhaltensweisen eines Neugeborenen.....	4
2.2.6 Tipps für das Wochenbett .....	4
2.2.7 Tipps für Besuch .....	5
2.2.8 Väter .....	5
2.3 Die Sprache.....	5
2.4 Distribution.....	6
3. Fachliche Gründe für den Inhalt der Broschüre .....	7
3.1 Bonden .....	7
Vorteile für das Kind:.....	7
Vorteile für die Eltern:.....	7
3.2 Physiologische Verhaltensweisen eines Neugeborenen .....	7
3.3. Wochenbett.....	8
3.4 Besuch im Frühwochenbett .....	8
Ich erkläre mir diese Auswirkungen folgendermaßen: .....	9
5. Fazit .....	10
Literatur:.....	10
Die erste Zeit mit Ihrem Kind .....	11
Wie ein guter Start gelingt .....	11

## 1. Einleitung:

Warum habe ich dieses Thema gewählt?

Ich arbeite auf der Wochenbettstation einer Klinik mit ca. 1200 Geburten im Jahr. Wir sind aktuell nicht babyfreundlich zertifiziert. In meinen Arbeitsalltag begegnen mir immer wieder Fälle von Wöchnerinnen, die besonders nachmittags sehr viel Besuch erhalten. Dadurch ergeben sich einige Probleme, besonders beim Stillen, auf die ich später noch näher eingehen werde.

Auf unserer Station haben wir relativ strikte Besuchszeiten, von 10:00-12:00 und von 14:00-19.30. Zwischen 12:00 und 14:00 ist Mittagsruhe und die Station geschlossen, d.h. unsere Hauptzugangstür ist abgeschlossen und es muss an der Tür geklingelt werden. Väter und Geschwisterkinder dürfen natürlich jederzeit auf Station. Die Besuchszeiten werden über Hinweisschilder und unser Willkommensheft kommuniziert.

Leider erleben wir im Alltag wenig Verständnis für die Besuchszeiten und besonders die Einhaltung der Mittagsruhe. Häufig werden Besucher von den Vätern oder den Patientinnen selbst herein geschmuggelt oder versprechen uns, das Zimmer gleich zu verlassen, ohne dies dann auch zu tun.

Auf Nachfrage warum, kommt oft die Aussage, man sei weit gefahren und würde ja nicht stören. Auch ist mir häufig aufgefallen, dass die Wöchnerinnen im Einzelgespräch oft zugeben, dass ihnen der Besuch zu viel wird. Wenn der Besuch mit im Zimmer ist, dann sagen sie, es sei schon in Ordnung. Viele Frauen scheinen Stärke zeigen zu wollen, sind aber, nachdem der Besuch weg ist, am Ende ihrer Kräfte.

Aus diesem Grund habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Eltern intensiv aufzuklären, warum wir Besuchszeiten haben und was der Vorteil auch für sie als Familie ist.

Dabei stellte ich fest, dass viele Eltern, wenn sie über die Gründe aufgeklärt wurden, die Besuchszeiten besser respektieren und auch ihrem Besuch erklären.

Zu Beginn meiner Recherche für die Facharbeit war meine Intention, eine Arbeit über die Vor- und Nachteile von Besuch und Besuchszeiten und auch die direkte Auswirkung auf das Stillen zu schreiben. Während meiner Recherche wurde mir jedoch bewusst, dass es sinnvoller wäre, etwas zu kreieren, mit dem die Eltern aufgeklärt und ermutigt werden könnten, ihre Grenzen zu entdecken und zu wahren.

Daher beschloss ich nun, eine Broschüre zu erstellen, in der die Besonderheiten des Frühwochenbettes mit Schwerpunkt auf das Kind und die Bindung aufgezeigt werden.

## 2. Die Broschüre

### 2.1 Gestaltung

Bei der Gestaltung der Broschüre war es mir wichtig, dass viele Informationen in übersichtlicher Form weitergegeben werden können. Aus diesem Grund entschied ich mich für eine 3-faltige Broschüre, in der die Informationen in sechs Bereiche unterteilt werden. Auch begann ich mit groben Themengebieten, die ich auf die Seiten aufteilte.

Schnell wurde mir bewusst, dass es schwierig ist, die Themen voneinander abzugrenzen, trotzdem versuchte ich die Aufteilung bestmöglich beizubehalten.

Die Themengebiete für die Broschüre sind:

- Titelblatt
- Vorwort
- Definition integratives Wochenbett und Rooming-In
- Bonden
- Physiologische Verhaltensweisen eines Neugeborenen
- Tipps für das Wochenbett
- Tipps für Besuch
- Väter

### 2.2 Der Inhalt

#### 2.2.1 Das Titelblatt

Es war mir wichtig, einen Titel zu finden, welcher die Eltern bestärkt und bestätigt, sowie auch das Interesse an der Broschüre weckt.

Aus diesem Grund verzichtete ich bewusst auf das Wort Besuch und auch auf eher abstrakte Begriffe wie Wochenbett. Nachdem ich überlegt hatte, was die grundlegende Aussage für meine Broschüre sein sollte, entschied ich mich für: „Die erste Zeit mit Ihrem Kind (Wie ein guter Start gelingt)“

#### 2.2.2 Das Vorwort

Im Vorwort war es mir wichtig, eine positive Grundstimmung zu verbreiten, die Eltern zu bestätigen und Unterstützung anzubieten. Zudem war es mir wichtig zu betonen, dass das Frühwochenbett zwar eine anstrengende, aber eben auch eine sehr positive und wunderschöne **Zeit sein kann**.

#### 2.2.3 Definition integratives Wochenbett und Rooming-In

Integratives Wochenbett und Rooming-In schaffen optimale Voraussetzungen für eine gute Bindung. Doch oft werden im Krankenhausalltag solche Begriffe benutzt, ohne dass die Eltern genau wissen, was sich eigentlich dahinter verbirgt. Dies kann zu Unsicherheit und auch Ablehnung führen. Daher betrachte ich es als notwendig, zu Beginn erst einmal diese Begriffe zu definieren und auch die eigentliche Konsequenz für die Eltern zu benennen.

Auch in diesem Abschnitt war es mir wichtig zu erwähnen, dass die Eltern jederzeit Unterstützung bekommen können und nicht mit dem Säugling alleine gelassen sind. Rooming-In soll für die Eltern Vorteile bringen und nicht den Anschein erwecken, es diene nur der Entlastung des Personals, indem sich die Eltern selber um das Kind kümmern müssen.

#### 2.2.4 Bonden

Bonden ist ein weiterer Begriff, welcher im Alltag oft benutzt, aber selten erklärt wird. Auch deshalb war mir eine Definition sowie eine Durchführungsbeschreibung sehr wichtig.

Oft erlebe ich im Arbeitsalltag, dass das Kind zwar nach der Geburt gebondet wurde, danach aber ausschließlich bekleidet mit den Eltern kuschelt.

Daher war es mir sehr wichtig, noch einmal auf die Vorteile des Bondens, besonders aus kindlicher Sicht, einzugehen.

Auch erlebe ich häufig, dass Eltern, bei denen das erste Bonden aus diversen Gründen nicht geklappt hat, sehr traurig sind, dieses verpasst zu haben.

Ich legte deshalb sehr viel Wert darauf, dass diese Eltern wissen, dass Bonden jederzeit nachgeholt werden kann und es kein zeitliches Limit dafür gibt.

#### 2.2.5 Physiologische Verhaltensweisen eines Neugeborenen

Häufig wird in diversen Ratgebern die Veränderung der Situation für die Eltern behandelt. Mir ist jedoch aufgefallen, dass selten über die doch sehr gravierenden Veränderungen für das Neugeborene berichtet wird.

Auch im Gespräch mit den Eltern stelle ich oft fest, dass es vielen Menschen schwer fällt, sich in ein Neugeborenes hineinzusetzen und die Situation aus seiner Perspektive zu sehen.

Leider ist dies besonders auffallend im Bezug auf Besuch. Viele junge Eltern äußern, dass sie z.B. die Mittagsruhe nicht benötigen und deshalb der Besuch gerne zu Ihnen kann.

Daher war es mir sehr wichtig aufzuzeigen, wie ein Neugeborenes auf eine stressige Situation reagiert und auch zu welchen Problemen dies führen kann.

Am Ende folgt eine Überleitung zu weiteren Tipps.

Hier war es mir sehr wichtig zu betonen, dass wir alle unterschiedlich sind und auf manche Situationen anders reagieren. Daher ist meine Intention, dass sich die Eltern die Tipps aussuchen, die für ihre Familie funktionieren und andere bei Bedarf ignorieren.

#### 2.2.6 Tipps für das Wochenbett

Ich habe mich dafür entschieden, die Tipps in zwei Kategorien einzuteilen, einmal das Wochenbett allgemein und einmal den Besuch im Speziellen.

Da ich selbst noch kinderlos bin, fehlt mir die persönliche Erfahrung im Wochenbett. Daher fragte ich in einer großen Facebook-Mütter-Gruppe nach Erfahrungen und was sie anderen Müttern für die erste Zeit raten würden. Außerdem befragte ich mehrere Kolleginnen und Mütter nach Ihren Erfahrungen und Ratschlägen. Als weitere Quelle nutze ich das Buch „Das Wochenbett“ von Loretta Stern und Anja Constance Gaca.

Viele Tipps kamen sehr häufig, dazu gehörten z.B. mit dem Kind hinlegen, Unterstützung im Haushalt und möglichst wenig Besuch.

Interessanterweise berichteten viele Mütter, dass sie sich im ersten Wochenbett häufig übernommen und sich nicht die Ruhe gegönnt hatten, die ihnen und ihrem Kind gut getan hätte.

Weiterhin wurde häufig erwähnt, wie wichtig es für die Mutter war, ihre Wünsche und Bedürfnisse klar zu äußern. Viele trauten sich erst bei weiteren Kindern, dies auch wirklich gegenüber der Verwandtschaft zu tun. Aus diesem Grund entschloss ich mich, als Erstes genau diese Bedürfnis Äußerung anzusprechen und die Eltern zu ermutigen, sich über ihre Bedürfnisse klar zu werden und diese auch deutlich zu kommunizieren.

### 2.2.7 Tipps für Besuch

Auch bei diesen Tipps hielt ich mich an die Erlebnisse erfahrener Mütter.

Wie auch bei den Tipps fürs Wochenbett merkte ich, dass es wirklich individuell auf die Familie ankommt, was für sie förderlich ist und was nicht. So hatten manche Familien viel Besuch, der zum Beispiel auch kochte und einkaufte, während andere gar keinen Besuch empfangen wollten.

Daher sind auch diese Tipps darauf ausgelegt, dass die Eltern selbst entscheiden, was sie möchten (z.B. Besuchszeiten oder Regeln).

### 2.2.8 Väter

Mir ist aufgefallen, dass sehr häufig nur von der Mutter-Kind-Beziehung und selten vom Vater gesprochen wird. Als große Ausnahme ist hier das Buch „Das Wochenbett“ zu nennen, welches explizit auch die Väter anspricht.

Ich empfinde den Vater als sehr zentralen Teil der Familie, zwar mit anderen Schwerpunkten, für die Familie als solches jedoch genauso wichtig wie die Mutter oder das Kind.

Daher habe ich in der gesamten Broschüre darauf geachtet, dass von der Familie gesprochen wird und nicht nur von der Mutter.

Es war mir aus vorgenannten Gründen ein Anliegen, die Väter am Ende noch einmal direkt anzusprechen. Oft begegnen mir Väter, die ihre Frauen sehr gerne unterstützen würden, aber nicht wissen, was sie tun können.

Der Vater ist meiner Erfahrung nach eine sehr gute Verbindung zwischen der jungen Familie und der Außenwelt. Er kann oft besser als die Mutter unerwünschte Aufmerksamkeit abweisen und dadurch Mutter und Kind viel Stress ersparen und Ruhe gönnen.

Ich möchte Väter ermutigen, genau dies auch zu tun und als Vermittler zu fungieren.

## 2.3 Die Sprache

Bei der Erstellung der Broschüre war es mir wichtig, eine positive Sprache zu gebrauchen und die Eltern zu ermutigen und zu bestärken. Auch ist es mir ein großes Anliegen, dass die Eltern wirklich selbst entscheiden, was sie umsetzen möchten und was ihnen hilfreich erscheint.

Außerdem habe ich mich dazu entschlossen, die Broschüre so zu gestalten, dass sie möglichst für alle Eltern hilfreich ist. Aus diesem Grund bin ich auch nicht explizit auf das Stillen eingegangen. Natürlich unterstützt ein ruhiges Wochenbett mit viel Körperkontakt und Bonden auch die Stillbeziehung, aber auch eine Familie, in der die Mutter abgestillt hat, wird von einem entspannten Wochenbett profitieren.

## 2.4 Distribution

Bisher habe ich die Broschüre nur für die Facharbeit erstellt. Jedoch ist es mein ausdrücklicher Wunsch, dass die Broschüre auch den Eltern zur Verfügung gestellt werden kann.

Dafür könnte ich mir für meine Station momentan drei Möglichkeiten vorstellen: Zum Ersten drucken wir die Broschüre so wie sie momentan ist und verteilen sie zusammen mit den üblichen Unterlagen nach der Geburt.

Dies hat jedoch den Nachteil, dass die Eltern direkt nach der Geburt sehr viel zu lesen haben und die Dokumente gar nicht wahrnehmen, da sie natürlich mit ihrem Kind beschäftigt sind.

Zum Zweiten könnte ich mir vorstellen, die Broschüre schon bei der Kreißsaal Anmeldung herauszugeben. Dadurch könnten sich die Eltern schon vor der Geburt informieren.

Die dritte Möglichkeit, wäre die Broschüre in unser Willkommensheft zu integrieren. Im Kreißsaal bekommt jedes Paar ein Heft, auf das der Fußabdruck des Kindes gedruckt wird. In diesem Heft befinden sich viele Informationen zum Tagesablauf, zu den Besuchszeiten, Untersuchungen und zum Stillen.

Ich hoffe, im Gespräch mit unserer PDL eine gute Lösung zu finden.

## 3. Fachliche Gründe für den Inhalt der Broschüre

### 3.1 Bonden

Bonden hat sowohl für die Eltern, als auch das Kind viele Vorteile.

Vorteile für das Kind:

- Stabilisierung der Körpertemperatur<sup>1</sup>
- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels<sup>1</sup>
- Vermindertes Schreien<sup>1</sup>
- Selteneres Auftreten von Atemproblemen<sup>1</sup>
- Früheres und effektiveres Saugen und Stillen<sup>1,3</sup>
- Häufigeres Stillen in den ersten drei Lebensmonaten<sup>1</sup>
- Längere Stildauer und die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile<sup>1</sup>
- Die Kinder sind ruhiger und können Stress besser bewältigen<sup>2,3</sup>
- Kommunizieren erfolgreicher mit den Eltern<sup>2,3</sup>
- Vermindert das Risiko von ◦ den Eltern verlassen zu werden<sup>2</sup>
- Vermindert das Risiko für Depressionen und Beziehungsproblemen im Erwachsenenalter<sup>2</sup>
- Das Kind wird sozial feinfühlicher<sup>2</sup>

Vorteile für die Eltern:

- Schnellere und stärkere Bindung<sup>2</sup>
- Einfacheres Stillen<sup>2</sup>
- Senkung des Stresspegels<sup>3</sup>
- Die Eltern erkennen die Zeichen ihres Kindes leichter<sup>2</sup>
- Eltern finden ihr Kind schöner<sup>2</sup>
- Vermindert die Neigung, das Kind zu verlassen oder zu misshandeln<sup>2</sup>
- Erzeugt Gefühle von Glück, Ruhe und Zufriedenheit<sup>2</sup>
- Verschafft Entspannung und Wohlbefinden<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> vgl. Lang, Christine: Bonding. München 2009. S.38-40

<sup>2</sup> vgl. Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S.102-106

<sup>3</sup> vgl. Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S.98f

---

### 3.2 Physiologische Verhaltensweisen eines Neugeborenes

Säuglinge spiegeln ihre Eltern, insbesondere die Mutter<sup>4</sup>. Daher geraten die Kinder häufig in Stress, wenn die Eltern gestresst sind.

Im Stationsalltag kann man immer wieder beobachten, dass wenn viel Besuch kommt und das Kind von einem Arm auf den nächsten gereicht wird, das Neugeborene sich zurückzieht, oft erst den Blickkontakt unterbricht und sich dann in sich zurückzieht, um einzuschlafen. Dieses Verhalten wurde auch von Nora Imlau teilweise beschrieben. Es scheint sich um eine Überforderungsreaktion zu handeln, die durch Überreizung entsteht<sup>5</sup>.

Interessanterweise lässt sich beobachten, dass, sobald wieder Ruhe eingekehrt ist, die Kinder oft sehr viel Körperkontakt und besonders die Brust einfordern. Sie benötigen anscheinend die Rückversicherung, dass die primären Bezugspersonen noch da sind. Häufig schreien sie auch viel,

wobei dies vermutlich dem Stressabbau dient <sup>6</sup>. Auf solch einen anstrengenden Nachmittag folgt daher für die Eltern oft eine sehr anstrengende Nacht.

---

<sup>2</sup> vgl. Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S.102-106

<sup>3</sup> vgl. Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S.98f

<sup>4</sup> vgl. Imlau, Nora: Mein kompetentes Baby. München 2016, S. 169f sowie Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S104f

<sup>5</sup> vgl. Imlau, Nora: Mein kompetentes Baby. München 2016, S. 141

<sup>6</sup> vgl. Imlau, Nora: Mein kompetentes Baby. München 2016, S. 116

---

### 3.3. Wochenbett

Das Wochenbett ist eine sehr wichtige und besondere Zeit. Sie dient dazu, dass Eltern und Kind sich kennenlernen und den neuen Alltag miteinander entdecken. Auch die Stillbeziehung etabliert sich in dieser Zeit.

Als Wochenbett bezeichnet man die ersten sechs bis acht Wochen postpartum, als Frühwochenbett die ersten zehn Tage <sup>7</sup>.

Besonders das Frühwochenbett wird durch eine intensive Hormonumstellung sowohl bei der Mutter<sup>8</sup> als auch beim Kind und zu einem geringeren Teil auch beim Vater gekennzeichnet<sup>9</sup>. Dadurch ist es auch eine sehr sensible und störanfällige Zeit.

Da in der Anfangszeit die Bindung zwischen Eltern und Kind aufgebaut wird, ist es sehr wichtig, dass die junge Familie viel Ruhe und gemeinsame Zeit hat<sup>7</sup>. Dafür eignet sich besonders das 24-h-Rooming-In oder ein ambulantes Wochenbett <sup>10</sup>. Auch feste Ruhezeiten und möglichst wenig Störungen sind zu empfehlen <sup>7,11</sup>.

### 3.4 Besuch im Frühwochenbett

Zu den Auswirkungen von Besuch im Frühwochenbett, besonders auf die Stillbeziehung gibt es leider nur wenig Literatur und keine mir bekannten Studien. Zwar wird geraten, nicht zu viel Besuch einzuplanen<sup>12</sup>, aber Auswirkungen werden nur wenige erwähnt.

Daher werde ich hier meine Beobachtungen im Bezug auf übermäßigen Besuch im Frühwochenbett beschreiben. Dabei ist „übermäßig“ individuell unterschiedlich; für eine Familie sind viele Besucher nicht störend, während für eine andere Familie ein einzelner Besuch schon zu viel sein kann.

---

<sup>7</sup> vgl. Stern, Loretta und Gaca, Anja Constance: Das Wochenbett. München 2016 S.8

<sup>8</sup> vgl. Stern, Loretta und Gaca, Anja Constance: Das Wochenbett. München 2016 S.14

<sup>9</sup> vgl. Lang, Christine: Bonding. München 2009. S 42f sowie Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S. 94F

<sup>10</sup> vgl. Lang, Christine: Bonding. München 2009. S. 70 und S.76

<sup>11</sup> vgl. Lang, Christine: Bonding. München 2009. S.74

<sup>12</sup> vgl. Lang, Christine: Bonding. München 2009. S 76 und Stern, Loretta und Gaca, Anja Constance: Das Wochenbett. München 2016 S.139f

---



Eine Auffälligkeit ist, dass die Kinder oft für mehrere Stunden keinen Körper- und insbesondere Haut-zu-Haut-Kontakt mit den Eltern haben. Dies kommt daher, dass die Kinder während des Besuchs hin und her gereicht werden. Signifikant ist, dass die Kinder in dieser Zeit häufig schlafen und sich nicht zum Essen melden.

Dies führt oft zu längeren Stillpausen von bis zu 6-8 Stunden.

Sobald der Besuch die Station verlassen hat, melden sich die Frauen, dass ihr Kind schon lange nichts getrunken habe. Häufig folgt diesem Nachmittag eine sehr anstrengende Nacht, in welcher die Kinder viel schreien, sich schlecht beruhigen lassen und viel nach Körperkontakt und der Brust verlangen.

Auffällig ist auch, dass bei diesen Familien gehäuft Stillprobleme entstehen, die zu Problemen wie hohe Gewichtsverluste und Hyperbilirubinämie führen.

Ich erkläre mir diese Auswirkungen folgendermaßen:

Durch die lange Stillpause, in der auch kein Körperkontakt stattfindet, wird weniger Oxytocin ausgeschüttet, wodurch auch der Einfluss von Oxytocin auf das Stresshormon Cortisol bei der Mutter weniger wird<sup>13</sup>. Dies bedeutet, dass die durch den Besuch und anstrengenden Tag erschöpfte Mutter nun auch weniger Möglichkeiten hat, mit Stress umzugehen und dadurch einen höheren Stresspegel erfährt. Dies spiegelt nun wiederum das Kind<sup>14</sup>, welches selbst oft schon gestresst ist. Das Kind, welches durch die lange Pause hungrig ist, fordert nun vermehrt Körperkontakt sowie Nahrung und reagiert überreizt<sup>15</sup>. Dies kann zu noch mehr Stress bei der Mutter sorgen.

Stress verursacht außerdem Probleme mit dem Milchspendereflex, was besonders in Kombination mit mangelnder Entleerung der Brust durch lange Stillpausen zu einem Milchstau führen kann<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> vgl. Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S. 97

<sup>14</sup> vgl. Stern, Loretta und Gaca, Anja Constance: Das Wochenbett. München 2016 S.140 sowie Nindl, Gabriele; Dr. med Probst, Tarane und Kämmerer, Barbara: Milchstau- Mastitis-Abszess. Kramsach 2017. S.1 sowie Renz-Polster, Herbert: Kinder verstehen. München 2009. S.47

---

Selbst wenn dies noch nicht der Fall sein sollte, so ist die lange Stillpause doch ungünstig für die Milchbildung<sup>16</sup>, da die Konzentration des FIL (Feedback-Inhibitor-of-Lactation) in den Alveolen steigt, was zu einer Abnahme der Milchproduktion führt<sup>17</sup>.

Diesen Auswirkungen könnte durch ein gutes Besuchsmanagement sowie Stillmanagement vorgebeugt werden<sup>18</sup>.

## 5. Fazit

Das Wochenbett ist eine besondere, aber auch störanfällige Zeit. Für viele frischgebackene Eltern ist Besuch wichtig und sie sind sich der Probleme die durch zu viel Besuch verursacht werden können nicht bewusst.

Ich hoffe diesen Eltern mit der Broschüre eine Möglichkeit zu geben, ein Besuchsmanagement für sich zu entwickeln, mit welchem sie Ihren Besuch genießen können, trotzdem ihre eigenen Bedürfnisse wahren und damit möglichen Problemen weitestgehend vorbeugen können.

---

<sup>16</sup> vgl.Schmidt, Nicola: Artgerecht. München 2015, S.87

<sup>17</sup> vgl. Honigmann, Silvia und Nindl, Gabriele: Physiologie der Laktation, Kramsach 2017. S.3f

<sup>18</sup> vgl. Stern, Loretta und Gaca, Anja Constance: Das Wochenbett. München 2016 S.139f

---

## Literatur:

Honigmann, Silvia und Nindl, Gabriele: Physiologie der Laktation, Kramsach 2017. S.3f

Imlau, Nora: Mein kompetentes Baby. München 2016, S. 116, S. 141, S. 169f

Lang, Christine: Bonding. München 2009. S.38-40, S. 42f, S.70-76

Moberg, Kerstin: Oxytocin, das Hormon der Nähe. Heidelberg 2016, S.94f, S. 97, S. 98f, S.102-106

Nindl, Gabriele; Dr. med Probst, Tarane und Kämmerer, Barbara: Milchstau-Mastitis-Abszess.

Kramsach 2017. S.1

Renz-Polster, Herbert: Kinder verstehen. München 2009. S.47

Schmidt, Nicola: Artgerecht. München 2015, S.87

Stern, Loretta und Gaca, Anja Constance: Das Wochenbett. München 2016 S.8, S.14, S.139-140

# Die erste Zeit mit Ihrem Kind

## Wie ein guter Start gelingt

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt ihres Kindes!

Nun beginnt für Sie eine neue Zeit, die sowohl aufregend als auch anstrengend sein kann, vor allem aber wunderschön.

Wir möchten Sie unterstützen, damit der Start für Sie und Ihr Kind so einfach wie möglich wird und sie die Kennenlernzeit in vollen Zügen genießen können.

Aus diesem Grund praktizieren wir an unserem Haus das sogenannte integrative Wochenbett.

Was ist das eigentlich?

Integratives Wochenbett bedeutet, dass Eltern und Kind als eine Einheit gesehen und daher auch gemeinsam betreut werden. Dies fördert die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Was bedeutet dies nun für Sie?

Das wichtigste am integrativen Wochenbett ist das 24h-Rooming-In. Dies heißt, dass Ihr Kind durchgehend bei Ihnen im Zimmer ist und sie sich daher optimal kennenlernen und aufeinander einspielen können. Dabei stehen wir Ihnen natürlich jederzeit zur Seite.

Ein weitere Möglichkeit, die Bindung zu fördern ist das sogenannte Bonden:

Bonden bedeutet direkter Haut-zu-Haut-Kontakt des Kindes mit den Eltern.

Dazu wird das Kind bis auf die Windel ausgezogen, auf den nackten Oberkörper der Mutter oder des Vaters gelegt und darf dort kuscheln (je nach Zimmertemperatur auch mit einer leichten Decke bedeckt).

Was sind die Vorteile des Bondens:

Bonden wirkt im Idealfall wie ein „emotionaler Sekundenkleber“.

Das Kind erfährt eine vertraute Situation, es fühlt die Wärme der Mutter oder des Vaters und hört den Herzschlag wie es dies schon im Mutterleib erlebte.

Es riecht die Eltern und hört Ihre Stimme.

Dadurch entwickelt das Kind ein Urvertrauen zu seinen Eltern und es fühlt sich sicher und geschützt.

Außerdem stabilisiert sich durch Bonden die Körpertemperatur Ihres Kindes sowie die Atmung und der Blutzuckerspiegel.

Sie können (falls keine medizinischen Gründe vorliegen) jederzeit und zeitlich unbegrenzt mit Ihrem Kind Bonden und dies auch jederzeit noch nachholen, wenn es einen schwierigeren Start gab.

Für Ihr Kind sind die ersten Tage und Wochen eine ganz besondere Zeit.

Es lernt, sich an ein völlig neues Leben anzupassen, zu atmen, zu saugen und entdeckt neue Körperfunktionen wie die Verdauung.

Dies ist für ein Neugeborenes auch anstrengend und aus diesem Grund benötigt Ihr Kind viel Ruhe und Stabilität.

Neugeborene tendieren dazu, sich in Situationen, die für sie stressig sind, zurückzuziehen und viel Zeit mit Schlafen zu verbringen. Dadurch sparen sie Energie und versuchen, der Situation aus dem Weg zu gehen.

Leider kann dies dazu führen, dass das Kind auch seinen Hunger verschläft und daher Energie verliert. Das Kind ist, wenn wieder Ruhe eingekehrt ist oft sehr durcheinander, was sich in Unruhe und auch Schreien äußern kann.

Daher ist es für Sie und für Ihr Kind wichtig, besonders in den ersten Wochen, für eine möglichst stressfreie Zeit zu sorgen.

Dazu haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt, wichtig ist allerdings, dass Sie für sich nur das tun, was Ihnen als Familie gut tut.

Wir sind alle anders und was Einen unterstützt ist für Andere nicht hilfreich.

Fühlen Sie sich frei, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu äußern, besonders Ihren Familien und dem Freundeskreis gegenüber: Sie entscheiden, was für Ihre junge Familie hilfreich ist und was Sie zu welchem Zeitpunkt möchten (z.B. Besuch).

Versuchen Sie, regelmäßige Ruhezeiten in Ihren Tagesablauf zu integrieren. Dies kann z.B. eine Mittagsruhe sein. Legen Sie sich gerne mit Ihrem Kind zusammen hin und ruhen Sie sich gemeinsam aus.

Oft ist es hilfreich, Klingel und Telefon für solche Zeiten auszuschalten. Lassen sie Ihren Haushalt auch mal Haushalt sein oder holen Sie sich dafür Unterstützung.

Planen Sie feste Kuschel- und Bondingzeiten ein.

Viele Eltern empfinden auch einen kleinen Spaziergang (vielleicht auch mit dem Kind in einer Trage oder einem Tuch) als sehr entspannend. Auch hier gilt wieder: Sie wissen am Besten, was Ihnen gut tut.

Besonders Besuch kann am Anfang sehr anstrengend und stressig sein, daher einige Tipps, wie Sie solche Situationen etwas stressfreier gestalten können:

Legen Sie Besuchszeiten fest, die für Sie passen: dies kann von gar keinem Besuch über eine sehr kurze Zeitspanne bis zu mehreren Stunden sein und limitieren Sie die Menge (z.B. 1-2 Personen/Tag).

Sagen Sie Besuch kurzfristig ab, wenn es Ihnen zu viel ist (z.B. weil Sie eine schwierige Nacht hatten).

Lassen Sie Besuch nur nach Anmeldung und auf Ihre Einladung zu Ihnen kommen.

Ziehen Sie sich zurück, wenn Sie merken dass es Ihnen oder Ihrem Kind zu viel wird oder Sie z.B. stillen möchten.

Besuch darf sich gerne auch nützlich machen, indem er z.B. Essen mitbringt oder Ihnen etwas einkauft.

Legen Sie die Regeln fest (z.B. nur gesunde Besucher, Hände waschen, kein Parfüm, kein Rauchgeruch, etc.).

Und lassen Sie Besucher nur dann ihr Kind halten, wenn Sie das auch möchten!

Für Sie als Vater: Ihre wichtigste Funktion im Wochenbett ist es, Ihre Frau und Ihr Kind zu schützen.

Vertreten Sie die Interessen ihrer jungen Familie gegenüber Außenstehenden und verschaffen Sie damit Ihrem Kind die Zeit die es zum ankommen braucht.