

# Im Bett, ums Bett herum

Früher wurde die Frau nach der Geburt umsorgt und gepflegt. Heute stehen Frauen kurz danach wieder mitten im Alltag. Ein gefährlicher Trend, warnen Hebammen und Mediziner.

Von Kerstin Mitternacht

W er sich heute bei frischgebackenen Müttern umschaut, der kann doch so manches Mal erstaunt sein. Kaum ist das Kind auf der Welt, wird Besuch in Massen empfangen, gehören Kochen, Waschen und Aufräumen schon wieder zum täglichen Ablauf. Manch eine Neu-Mama verbringt ihre Zeit schon wieder in Cafés oder Einkaufszentren. Gab es da nicht mal so etwas wie das Wochenbett? Waren diese acht Wochen nach der Geburt nicht dafür da, sich als Mutter von der Geburt zu erholen und sich mit dem Baby bekannt zu machen?

Die erste Zeit kuschelnd im Bett zu verbringen und diese nicht wiederkehrenden magischen Momente zu genießen, das scheint nicht mehr en vogue zu sein, obwohl so viel wie kaum zuvor über Bindung und Beziehung zum Kind diskutiert wird. Befragt man Ärzte und Hebammen zu den ersten Wochen nach der Geburt, dann betonen sie, wie besorgniserregend der Verfall des Wochenbetts in unseren Breiten ist. „Nach einer Geburt sollten sich Frauen erholen, da es eine große mentale Umstellung ist, und nicht einfach darüber hinweggehen, wie es derzeit häufig zu beobachten ist“, sagt Manuela Rauer-Sell vom Deutschen Hebammenverband. „Es ist auch ein körperlicher und hormoneller Umstellungsprozess, für den sich Frauen Zeit und Ruhe nehmen sollten.“

Doch nicht nur zu Hause, auch im Krankenhaus wird an Mütter kurz nach der Geburt inzwischen schon einiges an Anforderungen gestellt: Sie sollen schnell aufstehen, das Kind im Säuglingszimmer wickeln, sich Frühstück am Buffet holen und auch sonst schon möglichst mobil sein. Bettruhe? Fehlanzeige.

„Seit den siebziger Jahren hat sich die Liegezeit im Krankenhaus von vormals sieben bis zehn Tage auf zwei Tage verkürzt. Den Frauen wird dadurch suggeriert, dass sie schnell wieder fit sind und aktiv sein können“, sagt Rauer-Sell. Das sei mit einer Erklärung dafür, dass Frauen heute das Wochenbett nicht mehr so ernst nehmen. Früher haben sich Kinderkrankenschwestern um das Kind gekümmert, während die Mutter in der Klinik war, und nur zum Stillen ihr das Baby gegeben. Es wurde Essen ins Zimmer gebracht, Mutter und Kind waren von allzu aufdringlichem Besuch etwas abgeschirmt. Rundum: Die Mutter hatte Zeit, sich zu erholen. Heute weiß man zwar, dass frühes Aufstehen und Mobilisation zur Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen positiv beitragen kann, man darf es aber nicht übertreiben.

Ein weiterer Grund dafür, dass das Wochenbett nicht mehr ernst genommen wird, sei die Leistungsgesellschaft, sagt die Hebamme. „Mütter wollen heute schnell wieder fit sein. Wenn man sich zurückzieht, zeigt dies, dass man es nötig hat, und das wollen sich viele Frauen nicht eingestehen.“ Auch spielen natürlich Vorbilder in den sozialen Medien eine Rolle: „Der Wettbewerb unter Frauen ist nicht zu unterschätzen, auch wenn es in Großstädten bestimmt stärker ausgeprägt ist als auf dem Land. In der Stadt überwiegt vielleicht der Wunsch, sich mit Kind und als Eltern zu präsentieren; da passt es nicht, sechs Wochen von der Bildfläche zu verschwinden“, sagt Rauer-Sell.

Doch spricht vieles für die postnatale Ruhephase: „Wenn sich Frauen körperlich zu schnell wieder stark belasten, merken sie das an Rückbildungsstörungen“, sagt Rauer-Sell. „Dies können Probleme mit der Gebärmutter, mit der Heilung von Dammschneidern oder der Kaiserschnittnarbe sein; außerdem dauert der Wochenfluss länger, als er sollte.“ Die Mütter fühlen sich schlapp und müde, und es kommt zu Stillproblemen. Auch der Beckenboden sei von zu früher Belastung betroffen. „Eine Beckenbodenschwäche kann in Folge unter anderem zu einer Inkontinenz führen“, so die Hebamme.

Ein weiterer guter Grund für eine Verschnaufpause: Ein Kind zu haben ist eine gewaltige Umstellung im Leben, wer glaubt, das nebenbei machen zu können, der fühlt sich schnell überfordert. Blei-

ben Mütter früh auf der Strecke, „kann sich im schlechtesten Fall eine Wochenbettdepression entwickeln“, sagt Rauer-Sell und rät: „Am besten nicht den Geburtstermin verraten und schon vor der Geburt den Besuch regeln.“ Frauen sollten klar kommunizieren, wenn sie keinen Besuch bekommen wollen. Auch sollte Besuch nur einzeln kommen; am besten etwas zu essen mitbringen und nach einer Stunde wieder gehen.

Früher gab es im Wochenbett mehr Entlastung durch Mutter, Schwiegermutter oder andere Frauen der Familie, die in der Nähe wohnten und einsprangen. Es war üblich, dass eine nahestehende Frau nach der Geburt kam und den Haushalt übernahm und sich um größere Kinder kümmerte. Auch heute kann man sich die Unterstützung organisieren, dass Freunde oder Nachbarn einen mit Essen versorgen oder mal ältere Geschwister morgens in den Kindergarten bringen.

Das Wochenbett ist aber nicht nur für die Frau und das Baby wichtig, sondern auch für die Väter, die meist bei der Geburt dabei sind. „Auch die Männer müssen sich danach häufig erst einmal sortieren“, sagt Rauer-Sell.

Ein alter Spruch, den Frauen immer wieder gesagt bekommen, lautet: Eine Woche im Bett, eine Woche am Bett und eine Woche um das Bett herum. Doch, so Rauer-Sell: „Diese Regel ist überholt und nicht mehr zeitgemäß. In Einzelfällen kann es sinnvoll sein, nach der Regel zu verfahren, letztlich muss hierbei individuell beraten werden. Häufig reicht es aber, sich zehn bis 14 Tage viel Ruhe und Abgeschiedenheit zu gönnen.“ Frauen sollten dann zwar nicht gleich ins nächste Möbelhaus fahren, aber ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann nach zwei Wochen in Ordnung sein. Insgesamt gilt: In sich reinhören, was einem gut tut.

In unserem Nachbarland Niederlande, wo es mehr Hausgeburten gibt und die Hebamme nach der Geburt der Hauptansprechpartner ist, wird staatlich eine sogenannte Wochenpflegerin finanziert, die sich um den Haushalt und die pflegerische Versorgung der Wöchnerin, wie Hilfe beim Stillen, Wickeln oder Bäder kümmert.

Wirft man einen Blick in die fernöstliche Tradition, werden zum Beispiel auch im Ayurveda, der indischen Heil-

## ■ Das passiert im Körper im Wochenbett

**Der Körper der Frau** stellt sich wieder auf „nicht schwanger“ um. Nachdem mit der Geburt auch die Plazenta den Körper verlassen hat, kommt es zu einem Abfall der Hormone, die von der Plazenta gebildet wurden und unter anderem für das Aufrechterhalten der Schwangerschaft zuständig waren. Daneben kommt es zu einer Normalisierung bestimmter Blutwerte. Entstandene Ödeme werden abgebaut, insgesamt verliert die Frau an Gewicht.

**Der Milcheinschuss** und das Stillen führen wiederum zu einer weiteren Hormonumstellung. Vermehrt werden Prolaktin und Oxytocin ausgeschüttet.

**Während der Schwangerschaft** vergrößert sich die Gebärmutter um das Zwanzigfache. Eine Leistung, die kein anderer Muskel im Körper schafft. Ist das Kind geboren, muss sich die Gebärmutter wieder auf ihre eigentliche Größe zurückbilden. Dafür braucht sie im Schnitt fünf bis sechs Wochen.

**Ebenso lang hält der** sogenannte Wochenfluss an. Darunter versteht man Blut und Plazentaresten, die ausgeschieden werden, bis die Gebärmutter im Inneren ganz verheilt ist.

**Auch andere Organe** und Systeme, speziell das Herz und der Beckenboden, stellen sich wieder auf den Modus „nicht mehr schwanger“ um. Sie haben, während das Kind im Bauch war, nämlich Höchstleistung vollbracht. *luci*



Ganz viel Nähe: Die erste Zeit kuschelnd im Bett zu verbringen, das scheint unter Müttern immer weniger en vogue zu sein.

Foto: Plainpicture

kunst, die ersten zehn Tage als besonders wichtig angesehen. „Da das Baby mit einem zarten Nervensystem auf die Welt kommt, sollen Mutter und Kind die ersten zehn Tage allein in einem Raum verbringen und geschützt werden“, sagt Karin Pirz, Ayurveda-Ärztin und Leiterin der Ayurveda-Klinik in Bad Ems. Der Vater habe dabei die Aufgabe, die Frau und das Baby vorm Alltag zu schützen und für Ruhe zu sorgen. „Die Mutter entwickelt in dieser Zeit dann ganz von selbst eine Bindung, um sich noch besser in ihr Baby einzufühlen“, sagt Pirz.

Zudem werden für Mutter und Kind in den ersten sechs Wochen täglich Ölmassagen empfohlen. Bei der Mutter soll sich so das durch Schwangerschaft und Geburt angestrenzte Nervensystem normalisieren. Beim Kind bessern die Massagen das Schlafen und verringern Koliken und Bauchschmerzen, so die Ayurveda-Ärztin. Außerdem werden die Kinder durch die Berührungen ruhiger und die Beziehung werde inniger. Zudem bekommen Mütter für die ersten zwei bis drei Wochen einen Bauchgurt, damit sich die Gebärmutter schneller wieder zusammenzieht.

Auch rät Pirz, sich Hilfe zu holen: „In Indien leben meist mehrere Generationen unter einem Dach, da hilft man sich automatisch. Hier in Deutschland befinden sich viele Mütter erst einmal recht isoliert zu Hause, so dass sie sich in den ersten Wochen nicht genügend ausruhen und schlechter regenerieren können.“

Zudem spielt die Ernährung in der indischen Heilkunst eine wichtige Rolle: Die Mutter soll sich hauptsächlich von warmen Suppen und vegetarischen Speisen ernähren, weil leichtes Essen von Darm und Körperzellen besser aufgenommen werden kann, und die junge Mutter schneller körperlich und seelisch wieder fit werden lässt. Auch zu warmen Getränken wird geraten. Die Mutter sollte sich selbst warm halten und keiner Zugluft ausgesetzt sein, so der Rat.

Blickt man nach China, zeigt sich auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM, dass die Ernährung einen zentralen Aspekt einnimmt: „Es gibt in der chinesischen Medizin Kräutler, die den Flüssigkeits- und Blutverlust ausgleichen“, erklärt Professor Johannes Greten, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin. „Da die Heilkräuter der Kraftsuppen in die Muttermilch übergehen, ist es wichtig, die Kräuter nur aus deutschen Apotheken und auf Verordnung durch geschulte TCM-Ärzte zu beziehen.“

Die Geburt wird in China als Trauma gesehen, die Wärmezufuhr ist auch hier besonders wichtig. Es soll beispielsweise Ingwer gegessen werden, da dieser die Kapillardurchblutung steigere und so die Heilungstendenz verbessert werde, so Greten. Wie im Ayurveda sollte die Frau keine Zugluft abbekommen. „Vor der Zugluft soll man sich schützen wie vor einem Pfeil“, heißt ein chinesisches Sprichwort. Es gibt keine vorgeschriebene Dauer, wie lange die Frau sich schonen soll, es heißt aber in etwa so lange, wie der Wochenfluss dauert. Gegen Schmerzen, zum Beispiel im Rücken, werden Akupunktur und Massa-

gen eingesetzt. „Was in China auch zu finden ist“, berichtet Greten, „sind sogenannte Wochenbett-Zentren, in denen meist reiche Chinesinnen in der Zeit des Wochenbettes, etwa vier Wochen, exklusiv betreut werden. Sie können sich ausruhen, werden bekocht, und das Kind wird versorgt.“

Nicht nur andere Länder und Kulturen zeigen es also, es gibt gute Gründe, das Wochenbett wieder einzuplanen. Es ist nur eine kurze Phase: „Diese Zeit sollte sich jede Mutter nehmen“, sagt Hebamme Rauer-Sell. Nach drei bis vier Wochen schafften es die meisten Frauen wieder gut, ihren Alltag zu bewältigen.

## DER LANDARZT



## IM DUNKELN IST GUT...

VON DR. THOMAS ASSMANN

In dieser Woche kam es in unserer Praxis zum Stromausfall. Alles war dunkel, von jetzt auf gleich. Die gesamte Straße und auch die anderen Ärzte im Haus hatten keinen Strom mehr. Darunter ein Chirurg, was wirklich gefährlich werden kann. Der Grund: Bei Bauarbeiten wurde das Starkstromkabel zerstört. Mein Wartezimmer war aber auch jetzt, am frühen Abend, noch gut gefüllt, was also tun? Wir wurden pragmatisch, besorgten Kerzen und zündeten sie an. Die Patienten bekamen Laufzettel, die wir nach der Untersuchung ausfüllten. Rezepte wurden per Hand geschrieben. Das machten wir zumindest bei denjenigen, bei denen es dringend war. Anderen Patienten gaben wir neue Termine, denn ich hatte kein EKG, kein Ultraschallgerät und keinen Computer zur Verfügung.

Die meisten Patienten hatten Verständnis für die Situation. Aber es gab auch welche wie die Dame, die nach der Kontrolle ihres Atemwegsinfekts und nach der Begutachtung ihrer Feigwarze im Kerzenschein auch noch Rehamaßnahmen besprechen wollte. Da musste ich dann deutlich werden.

Momente wie die in der dunklen Praxis zeigen uns, wie verletzlich unser Leben durch all die modernen Errungenschaften geworden ist. Von jetzt auf gleich geht nicht mehr alles.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie im Advent Kerzen nur dann anstecken, wenn Sie es gemächlich haben wollen – Ihr Landarzt

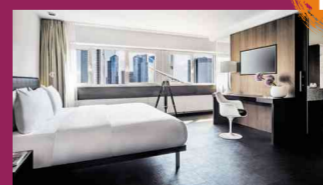
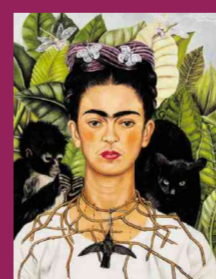
Dr. Assmann, 55 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land.

Frankfurter Allgemeine  
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND

F.A.Z.  
weeß LEE  
KRASNER

Nehmen Sie jetzt (bis 12.1.2020) an unserem Gewinnspiel anlässlich der Ausstellung „LEE KRASNER“ in der SCHIRN KUNSTHALLE FRANKFURT teil.

Die Frankfurter Allgemeine Zeitung verlost in Kooperation mit der SCHIRN KUNSTHALLE FRANKFURT als Hauptpreis eine Kulturreise zu den FANTASTISCHEN FRAUEN (ab 13.2.2020 in der SCHIRN) für zwei Personen inkl. zweier Übernachtungen und Frühstück im 5-Sterne-Hotel Le Méridien. Sie können außerdem einen von drei Katalogen zur aktuellen Ausstellung „LEE KRASNER“ sowie fünfmal zwei Tickets gewinnen.



Um teilzunehmen, besuchen Sie ganz einfach bis spätestens 12.1.2020 unsere Aktionswebsite und beantworten Sie folgende Gewinnspiel-Frage:

Lee Krasner ist eine Pionierin welcher Kunstrichtung?

- A Amerikanischer Impressionismus
- B Feministischer Surrealismus
- C Abstrakter Expressionismus
- D Expressiver Realismus

Wissen Sie es?

[www.faz-schirn.de/gewinnspiel](http://www.faz-schirn.de/gewinnspiel)

SCHIRN  
KUNSTHALLE  
FRANKFURT