

Kerstin Lüking

# *Königin im Wochenbett*

Warum Selbstfürsorge und Unterstützung  
so wichtig für Deine Gesundheit sind

**südwest**





*Für:*

**Mama** – für Deine vielen Hühnersuppen und die verlässliche Kinderbetreuung über so viele Jahre.

**Lea** – für Dein »große Schwester«-Sein und den »Laden mal eben schmeißen«-Einsatz.

**Holger** – für Deine Liebe, mit der Du mich durch die Geburten und Wochenbetten getragen hast.

**Johanna, Paul, Greta, Mathilda, Philip und Marlene** –  
Ihr seid ein großartiger Haufen.



**Hinweis:**

Alle Menschen mit einer Gebärmutter können ein Kind gebären. Dazu zählen Trans-, intergeschlechtliche und nicht binäre Personen. Bitte fühlt Euch alle von mir angesprochen, denn die körperlichen Veränderungen sind im Wochenbett fast überall ähnlich.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch entweder die weibliche oder die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



# Inhalt

<i>Vorwort</i>	6
<i>Szenenwechsel</i>	7
<b>1. Was machen andere Kulturen anders?</b>	11
Ein kleiner Exkurs in andere Länder über die Pflege von Frauen nach der Geburt.	
<b>2. Jetzt geht die Party doch erst richtig los!</b>	17
Wie können wir uns auf das Wochenbett vorbereiten?	
<b>3. Fachfrauen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach</b>	25
Die Rolle der Hebamme und Ärztin im Bereich Frauengesundheit.	
<b>4. »Zauberhaft und weichgespült« versus »Realität«</b>	31
Oder auch: Warum die Brust einfach keinen Stress mag!	
<b>5. Was in der Zeit direkt nach der Geburt so alles läuft ...</b>	41
Tabuthemen, über die niemand spricht!	
<b>6. Pflanzenheilkunde für die Zeit nach der Geburt</b>	57
Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!	
<b>7. Ohne Essen keine Kraft!</b>	63
Wie wir uns aus der Nahrung das holen, was der Körper gerade jetzt braucht.	
<b>8. Veränderungen des Körpers nach der Geburt</b>	77
Warum ich erst mal keinen perfekten After-Baby-Body haben werde.	
<b>9. Verletzungen durch Kaiserschnitt, Dammschnitt oder Risse</b>	85
Warum Schonung durchaus Sinn ergibt.	

<b>10. Hallo, Beckenboden!</b>	95
Drei Muskelschichten, die über Deine eventuelle Inkontinenz entscheiden werden.	
<b>11. Wenn die Seele Hilfe braucht</b>	117
Über Wochenbettdepressionen und Traumata spricht man (nicht)!	
<b>12. Hilft mir hier mal jemand?</b>	129
Warum Netzwerken positiv auf unser Gesundheitskonto einzahlt.	
<b>13. Auszeit, bitte!</b>	137
Was Partner oder Partnerin tun kann, um selbst das Wochenbett zu genießen.	
<b>14. Sexualität im Wochenbett</b>	145
Wenn die Lust auf der Strecke bleibt oder es eine Chance ist, den Körper neu zu entdecken.	
<b>15. Geschwisterkinder im Wochenbett</b>	153
Wie läuft es entspannt?	
<b>16. Warum Selbstliebe etwas mit Selbstfürsorge zu tun hat</b>	161
Und warum die Perfektionistin in Dir eine Mondlandung machen wird.	
<b>17. Ausblick auf ein langes Frauenleben</b>	169
Warum der Raubbau am eigenen Körper keine wirklich gute Idee ist.	
<i>Hilfe und Nützliches aus dem Netz</i>	172
<i>Danke</i>	175

# Vorwort

Liebe Leserin,

ich gratuliere Dir von Herzen zur Geburt Deines Kindes. Du hast Großartiges vollbracht und wirst dabei wahrscheinlich das erste Mal in Deinem Leben eine Grenzerfahrung erlebt haben. Die letzten Wochen waren bestimmt voller Vorfreude und Aufregung, vielleicht haben Dich aber auch Sorgen umgetrieben. Gedanken wie »Das Kind ist hoffentlich gesund! Wie wird es sein mit unserem Baby? Ist alles vorbereitet für den Nachwuchs?« werden Dich begleitet haben. Hast Du dabei aber auch nur einen Gedanken an Dich selbst verschwendet? Hast Du Dir länger als zehn Minuten am Stück auch nur ansatzweise Gedanken zu Deiner eigenen körperlichen und seelischen Verfassung gemacht? Hand aufs Herz: wahrscheinlich eher nicht, oder? Vielleicht bist Du auch gerade noch schwanger und liest dieses Buch schon einmal vorab, um Dich auf die Zeit nach der Geburt einzuschwingen. Dann kannst Du Dir jetzt schon überlegen, wie Du Dich in Deiner Rolle als Mutter, aber besonders als Frau mit ihren eigenen Bedürfnissen siehst, die nicht vergessen werden dürfen.

Ich bin Kerstin, Hebamme, siebenfache Mutter und Deine Wegbegleiterin in diesem Buch. Im letzten Vierteljahrhundert habe ich über 4000 Familien und Frauen betreuen und beraten dürfen. Aus Erfahrung kann ich Dir sagen: Nur wenige Frauen machen sich Gedanken zu und über sich selbst. Im Übrigen bin ich auch eine davon gewesen, die sich gerne mehr um das Befinden anderer als um sich selbst gekümmert hat. Im Wochenbett hat mich ein Milchstau nach dem nächsten ereilt und Infekte waren über einen langen Zeitraum meine stetigen Begleiter. Die Wurzel allen Übels begann bei mir eigentlich immer mit der Geburt eines Kindes, was ja schon per se ein enorm kräftezehrender Akt ist, der nicht nur mich, sondern alle anderen Frauen auch sehr viel Energie gekostet hat. Ich habe mich nach der Geburt ständig über meine eigenen Grenzen hinweggesetzt und die Perfektionistin in mir wollte es nicht zugeben, dass

ihr eine unaufgeräumte Wohnung, Wäscheberge und gestapeltes Geschirr eigentlich komplett egal sein sollten. Also scheuchte sie mich immer wieder hoch, um »klar Schiff« zu machen, obwohl ich eigentlich viel lieber im Bett geblieben wäre. Diese Einsicht kam mir, trotz eigener Profession als Hebamme, erst nach Kind Nummer fünf. Ich hatte es einfach satt, wollte neben meiner Ruhe auch mein Baby genießen und nicht wieder krank werden. Tatsächlich war dann die Umsetzung gar nicht so schwierig, wie ich vermutete. Das klare Äußern von Wünschen, die mir natürlich nicht von der Stirn abgelesen werden konnten, war ein Lernprozess für mich. Ein Lernprozess, der durch Erfolge belohnt wurde, denn plötzlich wurde gemacht, was ich wollte. Es gab kein »Rumgeschlingere« mehr mit »Na gut, dann mach ich es eben schnell selbst!«. Ein Phänomen, das ich übrigens bei vielen Frauen beobachte. Ich möchte mit diesem Buch einen Beitrag dazu leisten, dass Du ein tieferes Bewusstsein für Dich und Deine Gesundheit bekommst. Dass Du die Geburt Deines Kindes auch als einen Neuanfang eines besonderen Lebensabschnitts begreifst, bei dem Du und Deine Bedürfnisse nicht zu kurz kommen dürfen.

Tatsächlich bin ich gelegentlich überrascht darüber, wie wenig Informationen und Wissen Frauen über die Funktionen ihres Körpers haben; dass Geburt und Wochenbett eine große Unbekannte sind, obwohl doch unser aller Existenz damit beginnt. Wenn ich Bücher aufschlage, die sich mit dem Thema Wochenbett beschäftigen, ist der Anteil, der die Mütter betrifft, verschwindend gering. Natürlich wird rudimentär über geschwollene Brüste, Geburtsverletzungen und den Babyblues geschrieben, aber: »That's all!« Die größte Aufmerksamkeit bekommt in diesen Büchern meist der Säugling. Die Mutter darf sich, wie so oft, als Letzte in der Schlange anstellen.

## Szenenwechsel

Die Frau hat frisch entbunden und der erste Besuch steht unangekündigt vor der Tür. Tanten, Onkel, Großmütter und so weiter rennen an der Mutter vorbei

und widmen sich mit voller Aufmerksamkeit dem Neugeborenen. Nur selten wird die Mutter beachtet und noch viel seltener werden Fragen an diese direkt gerichtet, wie zum Beispiel: »Wie geht es Dir? Hast Du alles gut überstanden? Möchtest Du reden?« Das Interesse an uns, was in der Schwangerschaft noch sehr hoch war, ist innerhalb kürzester Zeit entschwunden. Unsere Fortpflanzungspflicht haben wir erfüllt und jetzt: »Bums! Aus! War was?« Dafür hat man aber eine hohe Erwartungshaltung an uns, denn wir haben ja wohl zu funktionieren. Und das bitte 24/7. Völlig egal, ob wir gesund oder krank sind.

Liebe Frauen, wir müssen dringend etwas ändern und unsere Gesellschaft ein wenig wachrütteln. Wachrütteln aus dem Dornröschenschlaf, der uns so lieb säuselnd als die »Kümmerinnen der Nation« verkauft. Ein bisschen lauter werden wir Frauen ja schon, aber das ist noch nicht laut genug. Wenn wir nämlich davon ausgehen, dass unsere durchschnittliche Lebenserwartung bei knapp 84 Jahren liegen wird, müssen wir »Zeit für uns« als Investition in unsere Gesundheit sehen, damit wir bis ins hohe Alter gesund bleiben. Aus Erfahrung kann ich Dir sagen, dass Frauen nach der Geburt ihres Kindes ihr Leben noch einmal Revue passieren lassen. Viele Dinge werden hinterfragt, nicht selten besteht der Wunsch nach Veränderung. Wir gehen sie nun an, die Veränderungen: Du bist jetzt die »Königin« und die Scheinwerfer werden in diesem Buch dabei nur auf Dich und Deine Gesundheit gerichtet sein: Deine Bühne – Dein Wochenbett!

Herzlichst  
Deine Kerstin

PS

Was mir noch wichtig ist und was Du über dieses Buch wissen solltest: In den vergangenen Jahren meiner Berufstätigkeit habe ich mehr und mehr bemerkt, wie sich meine freiberufliche Arbeit als Hebamme verändert hat. Während ich vor 20 Jahren noch meinen schweren Hebammenkoffer in die hohen Stock-



werke Berliner Altbauwohnungen, ohne Fahrstuhl wohlgerneht, geschleppt habe, bin ich heute mit sehr viel leichterem Gepäck ausgestattet. Verstärktes Zuhören macht heute den größten Anteil meiner Arbeit aus. Die Probleme, die Sorgen, die Ängste und die Unsicherheiten haben sich verändert – die Geburt eines Kindes ist nach wie vor eine große Unbekannte und es bedarf viel an Unterstützung, insbesondere auf der psychischen Ebene.

Social Media hat meiner Meinung nach eine große Unruhe in das Elternleben gebracht. Viele Experten, die eigentlich keine wirklichen Experten sind, überschütten die Welt mit ihren Erfahrungen und fordern zur Nachahmung auf. Es wird ein riesiger Druck aufgebaut mitzuziehen und alles bestmöglich abzuliefern. Elternschaft ist aber etwas, in das wir hineinwachsen. Wir machen unsere Erfahrungen, biegen dabei auch manchmal falsch ab und müssen unseren Kurs an der nächsten Ecke schon wieder korrigieren. Je mehr Kinder wir bekommen, umso »erfahrener« und gelassener werden wir meistens. Wir werden unser Bestmögliches geben, aber wir werden nie perfekt sein. Das verlangt auch niemand und es ist überhaupt nicht nötig.

Dieses Buch wird auch an der einen oder anderen Stelle nicht perfekt sein, diesen Anspruch habe ich gar nicht. Denn dafür reicht einfach die Seitenzahl nicht aus und außerdem gibt es vertiefende und ergänzende Literatur, die man zurate ziehen kann. Zudem lasse ich immer mal wieder Expertinnen zu Wort kommen, die meine Texte ergänzen, um Dir den größtmöglichen Mehrwert an Informationen zu geben. Stelle Dir einfach vor, ich sitze neben Deinem Bett und erzähle Dir etwas aus meinem Hebammen- und Mutterleben.

Ich sage immer zu meinen Wöchnerinnen: »Ich bringe Dir einen Blumenstrauß an Möglichkeiten mit und Du suchst Dir die Blume aus, die für Dich passt.« So würde ich auch gerne in diesem Buch mit Dir verfahren, völlig undogmatisch. Kuschel Dich ins Sofa, mache es Dir gemütlich und suche Dir Deine Blumen aus.