



JETZT GEHT ES LOS

27. Gibt es sichere Anzeichen dafür, dass die Geburt unmittelbar bevorsteht?

Der Muttermund wird während der Schwangerschaft durch einen Schleimpfropf verschlossen, der schon einige Tage vor der Geburt abgehen kann. Vielleicht dauert es dann noch etwas, bis die Wehen einsetzen, aber der Körper signalisiert: Ich bin bereit. Auch wenn die Fruchtblase vorzeitig platzt und Sie Fruchtwasser verlieren, zeigt das deutlich, dass Ihr Kind bald auf die Welt kommt. Meist setzen die Wehen dann innerhalb der nächsten Stunden ein. Viele Mütter berichten außerdem von einer inneren Unruhe und dem Drang, die Wohnung aufzuräumen, bevor es losging. Bei einigen Frauen kündigt sich die Geburt auch mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall an.

28. Wie kann ich echte Wehen von Vorwehen unterscheiden?

Wenn Sie unsicher sind, nehmen Sie ein Bad. Vorwehen hören dann auf, Eröffnungswehen werden stärker. Bei richtigen Wehen beginnen Sie automatisch, tiefer zu atmen, und müssen innehalten, wenn Sie gerade mit

GEBURT

etwas beschäftigt sind. Achten Sie auch auf die Dauer der einzelnen Wehen, nicht nur auf den Abstand: Hält eine Wehe etwa eine Minute lang an, ist sie mit großer Wahrscheinlichkeit „echt“.

29. Was ist, wenn zu Hause die Fruchtblase platzt? Muss ich mich dann sofort hinlegen?

Nein, das ist nicht nötig. Das Kind sitzt kurz vor der Geburt meist fest im Becken und dichtet es mit seinem Kopf nach unten ab. (Fragen Sie Ihren Arzt bei den letzten Untersuchungen danach!) Sie verlieren deshalb nicht viel Fruchtwasser auf einmal und haben ausreichend Zeit, sich in Ruhe auf den Weg zu machen. Eile ist nur geboten, wenn das gesamte Fruchtwasser in einem Schwall abgeht – das passiert meist nur dann, wenn das Köpfchen des Babys noch nicht tief im Becken sitzt. Oder Sie sehen, dass das Fruchtwasser grün ist. Dann ist die Versorgung des Babys gefährdet und Sie sollten schnellstmöglich, am besten mit einem Krankenwagen, in die Klinik.

30. Wann ist es Zeit, ins Krankenhaus zu fahren?

Wenn Sie sich gut fühlen, können Sie abwarten, bis die Wehen stärker werden und etwa alle fünf Minuten kommen. Meist verlieren Schwangere zu der Zeit auch etwas hellrotes Blut. Das ist kein Grund zur Besorgnis, sondern zeigt: Der Muttermund hat sich bereits etwas geöffnet.



GUT DURCH DIE WEHEN

31. Was kann ich tun, um die Wehen besser auszuhalten?

Zunächst einmal ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und sich auf die Geburt einzulassen. Viele Frauen können die Wehen gut veratmen, wenn sie sich bewegen. Wechseln Sie immer wieder Ihre Haltung, dann verkrampfen Sie nicht so schnell. Ein Vollbad kann ebenfalls helfen, den Wehenschmerz zu lindern. Oft öffnet sich durch die Wärme und Entspannung der Muttermund besser. Auch das tut gut: Nach jeder Wehe etwas Wasser trinken.

32. Welche Haltung ist die beste bei der Geburt?

Auch wenn sich die meisten Frauen eine Geburt im Liegen vorstellen: Eine aufrechte Haltung beschleunigt die Geburt. Zum einen hilft die Schwerkraft dem Baby nach unten, wenn die Mutter sitzt (auch im Bett), hockt oder auf allen vieren kniet. Das Köpfchen muss nicht, wie im Liegen, auf dem letzten Stück nach oben geschoben werden. Außerhalb des Bettes können die meisten Frauen zudem die Wehen besser verarbeiten.

GEBURT

33. Wann ist eine PDA sinnvoll?

Eine Periduralanästhesie (PDA) hilft, wenn die Geburt stockt, die Eröffnungsphase sich lange hinzieht und die Schwangere sehr erschöpft ist. Auch wenn der Muttermund sich verkrampft und nicht weiter öffnet, bringt eine PDA Entspannung. Ärzte wenden die Betäubung ebenfalls bei Babys in Beckenendlage an oder wenn das Köpfchen noch nicht richtig im Becken sitzt.

34. Eine Freundin erzählte mir, dass ein Dammriss besser ist als ein Schnitt. Stimmt das?

Bei einem Schnitt werden Nerven und Gefäße durchtrennt, bei einem Dammriss reißt das Gewebe dagegen entlang der Nerven- und Blutbahnen, die dadurch nicht so stark beschädigt werden. Auch muss ein Riss nicht immer genäht werden und heilt besser als ein Schnitt. Trotzdem kann aus medizinischer Sicht ein Dammschnitt erforderlich sein, etwa, wenn ein kleiner Riss nicht genug Platz für das Baby schaffen würde.

35. Was passiert, wenn die Wehen aufhören oder zu schwach sind?

Oft können die Wehen durch Akupunktur angeregt werden. Eine aufrechte Haltung, stehend oder abgestützt im Sitzen, macht schwache Wehen wirksamer. Die Hebamme wird außerdem der Schwangeren helfen, sich zu entspannen. Geht die Geburt überhaupt nicht voran, kann die Gebärmutter stimuliert werden: Durch Öffnung der Fruchtblase oder Hormongabe über den Wehentropf.



DAS BABY IST DA!

36. Kann ich das Baby schon im Kreißsaal anlegen?

Im Normalfall schon. Wenn es dem Baby gut geht, bekommen Sie es sofort nach der Geburt auf den Bauch gelegt. Nach etwa 20 bis 30 Minuten fangen die meisten Babys dann an, nach Mamas Brust zu suchen. Der angeborene Saugreflex ist in den ersten Stunden nach der Geburt besonders stark, das frühe Anlegen fördert die Milchbildung und die Gebärmutter beginnt schnell, sich wieder zusammenzuziehen.

37. Werden Babys nach der Geburt immer gleich gebadet?

Nein, das hängt von der Klinik ab. In vielen Häusern werden Babys nicht gebadet, damit die Käseschmiere so lange wie möglich auf der Haut bleibt. Diese „Hülle“ enthält wertvolle Stoffe, die Babys Haut mit Feuchtigkeit versorgen und vor Infektionen schützen.

38. Wann kommt die Nachgeburt? Ist sie schmerzhaft?

Meist kommt die Plazenta etwa 20 bis 30 Minuten, nachdem das Kind geboren wurde. Bei manchen Frauen kann es aber auch eine Stunde oder länger dauern. Sie spüren noch

GEBURT

einmal Wehen, aber das ist nicht mit den Anstrengungen bei der Geburt des Kindes vergleichbar. In der Regel ist nach einem Mal Drücken die Nachgeburt da.

39. Wie lange muss ich nach einer problemlosen Geburt im Krankenhaus bleiben?

Die meisten Frauen bleiben etwa drei Tage in der Klinik. Am besten entscheiden Sie das zusammen mit Hebamme oder Arzt. Ist alles in Ordnung, können Sie auch etwa drei Stunden nach der Entbindung heim. Dann ist aber wichtig, dass Sie eine Hebamme haben, die zur Nachsorge zu Ihnen nach Hause kommt.

40. Wird mein Baby von der Vormilch wirklich satt?

Die Neugeborenenmilch, das so genannte Kolostrum, enthält alles, was der kleine Körper in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt braucht – auch wenn die Milch zunächst nur sparsam fließt. Wenn das Baby saugt, wird die Milchproduktion weiter angeregt und es fließt immer mehr Milch.

41. Wann kommt die „richtige“ Milch?

Meist dauert das nach der Geburt drei bis fünf Tage, bis die Milch fließt. Nach einigen Wochen haben sich dann Babys Hunger und die Milchproduktion angeglichen, Mutter und Kind sind ein eingespieltes Team. Anfangs haben Babys aber noch keine festen Essenszeiten, es kann also durchaus sein, dass sie alle zwei Stunden nach der Brust verlangen – auch nachts.

42. Muss ich auch beim Stillen auf meine Ernährung achten?

Ja, auch in der Stillzeit gilt: Essen Sie ausreichend frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und mageres Fleisch. Wichtig: Während des Stillens viel trinken, am besten Wasser, Saftschorlen, Früchte- oder Kräutertees. Bitten Sie doch Ihren Partner, Ihnen immer etwas bereitzustellen.

43. Ich habe gehört, dass der Milcheinschuss schmerzhaft ist. Was hilft?

Bei vielen Frauen schwillt die Brust stark an, sie fühlt sich hart und heiß an und schmerzt bei Berührung. Dagegen können kühle Umschläge oder Quarkkompressen nach dem Stillen helfen. Staut sich die Milch, können Mütter durch Ausstreichen vor dem Anlegen den Druck lindern. Das geht gut unter der Dusche. Abpumpen bewirkt dagegen, dass noch mehr Milch produziert wird. Übrigens: Es ist erwiesen, dass Frauen, die ihr Baby von Geburt an nach Bedarf anlegen (acht- bis zwölfmal in 24 Stunden), weniger Probleme mit dem Milcheinschuss haben.

44. Meine Brustwarzen taten beim ersten Kind schon nach einer Woche Stillen sehr weh. Wie kann ich vorbeugen?

Meist sind wundete Brustwarzen ein Zeichen dafür, dass Ihr Baby beim Saugen nur die Warze mit seiner Zahnleiste packt. Das ist aber kein Grund, mit dem Stillen aufzuhören. Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin kann Ihnen das Anlegen noch einmal genau zeigen. Den Brustwarzen hilft jetzt viel frische Luft und Muttermilch, die auf der Haut trocknet.



ENDLICH DAHEIM!

**MEIN
KÖRPER
NACH DER
GEBURT**

45. Wie heilt der Dammschnitt schneller?

Die meisten Frauen empfinden warme Sitzbäder und Spülungen (nach der Toilette) mit Calendula- oder Eichenrindeextrakt als wohltuend. Lassen Sie außerdem viel Luft und Sonne an die Narbe. Beim Sitzen sollten Sie einen Sitz- oder Schwimmring verwenden. In den ersten Tagen nach der Geburt, wenn die Naht stark geschwollen ist oder sich ein Bluterguss gebildet hat, lindern Kaltkompressen (cold-packs) die Beschwerden.

46. Wie pflege ich meine Kaiserschnittnarbe am besten?

Zunächst müssen Sie abwarten, bis die OP-Wunde richtig verheilt ist. Dann können Sie die Narbe mit einem speziellen Narbenöl (aus der Apotheke) massieren. Das macht das Gewebe weicher, die Haut wird besser durchblutet. Auch Rückbildungsgymnastik hilft, mit dem Schnitt zurechtzukommen – aber frühestens drei Monate nach der Geburt. Bei den meisten Frauen dauert es ein halbes Jahr und länger, bis sie die Narbe nicht mehr ständig spüren.

47. Meine Schwester litt nach der Geburt sehr unter dem Baby-Blues. Kann ich etwas tun, um mir das zu ersparen?

Die Heultage beginnen meist um den dritten Tag nach der Geburt – vorbeugen können Frauen kaum. Die hormonelle Umstellung nach der Geburt und die Verantwortung für das Baby – all das müssen junge Mütter erst einmal verarbeiten.

Am besten erklären Sie Ihrem Partner schon vor der Geburt, was eventuell auf Sie beide zukommt. Oft hilft es Frauen, sich in der ersten Zeit ganz ihrem Baby zu widmen und mit ihm die Tage im Bett zu verbringen.

48. Wann hört der Wochenfluss auf?

Nach vier bis sechs Wochen, dann ist die Plazentawunde weitestgehend verheilt. In den ersten Tagen ist das Sekret noch blutig, wird dann aber nach und nach klarer. Für die Hygiene reicht es aus, häufig die Binden zu wechseln, sich danach gründlich die Hände zu waschen und den Intimbereich nach dem Gang auf die Toilette mit lauwarmem Wasser zu spülen. Eventuell können Sie ein wenig Lavendel- oder Kamillenöl dazugeben.

49. Kann ich meine Hebamme ansprechen, wenn ich Probleme habe?

Ja, Sie haben – neben den zehn Hebammenbesuchen in den ersten Tagen nach der Geburt – bis zu acht Wochen lang Anspruch auf 16 zusätzliche Besuche. Darüber hinaus kann Ihnen die Hebamme bis zum Ende der Stillzeit helfen. Und bei Bedarf verordnet der Arzt weitere Leistungen.



ENDLICH DAHEIM!

BABY-PFLEGE

50. Mein Kleines hat einen wunden Po. Wie kann ich ihm helfen?

Indem Sie es häufig wickeln und nackt strampeln lassen. Zum Reinigen verwenden Sie Wasser oder ölfreie Tücher. Danach nur eine dünne Schicht Salbe oder Creme auftragen. Pflegend und entzündungshemmend sind Zinksalbe und Cremes mit Calendula oder Panthenol. Der Kinderarzt sollte ausschließen, dass es sich um Windelsoor handelt.

51. Unser Kind hat im Gesicht lauter rote Pickelchen. Was kann das sein?

Fast jedes Neugeborene bekommt in den ersten vier Wochen rote Flecken, Pickelchen oder Pusteln. Sie sind in der Regel harmlos und verschwinden von selbst wieder. Bitte versuchen Sie nicht, die Pickel auszudrücken.

52. Oft Bauchweh nach dem Fläschchen? Haben Sie einen Tipp?

Achten Sie beim Zubereiten des Fläschchens darauf, die Milch anzurühren statt zu schütteln. Der Sauger muss immer mit Flüssigkeit gefüllt sein, damit das Baby keine Luft schluckt. Nach dem Füttern tut ein Bäuerchen gut. Auch Kümmelöl kann helfen – pur oder als Windsalbe sanft im Uhrzeigersinn

53. Wie trage ich mein Kleines am besten?

um den Nabel einmassiert. Gestillte Babys, die unter Blähungen leiden, sollten weiter nur Muttermilch bekommen. Ihre Hebamme berät Sie.

Praktisch: ein Tragetuch oder ein Tragesack. Ein Neugeborenes legen Sie in die Wiegeposition, auf den Rücken. Oder Sie nehmen das Baby mit angehockten Beinchen im Tragetuch vor den Bauch – mit dem Gesicht zu Ihnen. Der Hüftsitz eignet sich erst ab fünf Monaten.

54. Mein Baby hat Schuppen auf dem Kopf, die schlecht riechen – wie entferne ich die?

Am besten den Kopf Ihres Kindes mit Oliven- oder Babyöl einreiben und einwirken lassen. Danach können Sie die Schuppen per Hand oder mit einer weichen Bürste entfernen. Ist die Kopfhaut gerötet, können Sie eine dünne Schicht Wundsalbe auftragen. Auch ein Umschlag mit Tee aus Stiefmütterchenkraut hilft.

55. Was kann ich gegen eine verstopfte Nase tun?

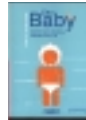
Sorgen Sie für viel frische Luft und hängen Sie feuchte Tücher in Bettnähe auf. In Apotheken gibt es Salzlösungen oder mineralische Salben für Babys. Etwas Muttermilch in jedes Nasenloch geträufelt, wirkt ebenfalls lindernd. Bei Babys tabu: normales Nasenspray oder -tropfen.

Impressum Das Mini-Heft ist eine Beilage von *Leben & erziehen* 10/2004
Konzept und Texte: Martina Dankof; Fachliche Beratung: Ute Höfer, Hebamme aus Siegen; Antje Krüger, Hebamme aus Essen; Ute Renkowitz, Hebamme aus Kassel und Stillbeauftragte des Bundes Deutscher Hebammen; Layout: Verena Kernstein; Anschrift der Redaktion: *Leben & erziehen*, Steinerne Furt, 86128 Augsburg; Titelfoto: Marina Raith; Fotos: Duopharm, Regina Geisler, Imagesource, Imageshop, Silvia Lammertz (3), Mother & Baby Picture Library, Sylvie Villéger

ZUM WEITERLESEN

Für Techniker

Sie gehören zu den Menschen, die prima mit Gebrauchsanweisungen klarkommen? Dann werden Sie „Das Baby. Inbetriebnahme, Wartung und Instandhaltung“ von Louis und Joe Borgenicht (Sanssouci, 12,90 Euro) mögen. Witziges Buch mit ersten Tipps.



Für Trostspender

Die Situation kennen alle Eltern: Das Baby weint und weint. Michelle Kennedy verrät in ihrem Buch „SOS Kinderzimmer! Weinen“ 99 Tröstetipps (vgs, 9,90 Euro). Für alle Lebenslagen in den ersten vier Jahren.



Für Gelassene

Mütter und Väter sind die kompetentesten Menschen, wenn es um ihr Baby geht. Die Autorinnen Katharina Kruppa und Astrid Holubowsky wollen in ihrem Buch „Babys wissen, was sie brauchen ... und Eltern auch“ (Herder, 9,90 Euro) Mütter und Väter stark machen. Über die Gefühle, wenn eine Familie entsteht – auch für Väter geeignet!



Für Systematiker

Ein echtes Nachschlagewerk ist „Knaurs Babybuch. Schwangerschaft, Geburt und die ersten beiden Lebensjahre“ (Knaur, 19,90 Euro), das von einem Autorenteam aus Ärzten und Geburtshelfern geschrieben wurde. Es gibt Eltern fundierten Rat – von A wie Abstillen bis Z wie Zärtlichkeit.



TREUE BEGLEITER

Für Brei-Köche

Gläschen-Kost oder lieber selber kochen? Bio-Gemüse oder die Möhren aus dem Supermarkt? Die Ärztin Dr. Inge Kelm-Kahl gibt Eltern in „100 Fragen: Die beste Ernährung für Babys“ (rororo, 8,90 Euro) Antworten. Alles rund ums gesunde Essen im ersten Lebensjahr.



