

Vertiefungsarbeit Bedürfnisse und Organisation fürs Wochenbett

Netzwerk

keine Wöchnerin fällt durchs Netz im

Wochenbett

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	2
Zur Geschichte des Wochenbettes	3
Das Frühwochenbett	4
Das Spätwochenbett	5
Hormone rund um die Geburt	6
Die Bedürfnisse fürs Wochenbett	7
Auswertung der Fragebogen für werdende Mütter	8-9
Auswertung der Fragebogen für Wöchnerinnen	10-11
Die Organisation des Wochenbetts	12
Interviews – Mutter und Hebamme	13
Fazit der fachlichen Arbeit / Reflexion	14
Anhang / Fragebogen / Quellenverzeichnis	15-17



Zur Geschichte des Wochenbetts

Bis weit in das 18. Jahrhundert hinein war das Kindersterben für fast jede Frau ein riskantes Unternehmen. Abweichungen von der Norm hatten damals meist dramatische Folgen. Das Leben von Mutter und Kind war zur damaligen Zeit vielfach bedroht. Das gefürchtete Wochenbettfieber* der Mutter war fast gleichbedeutend mit ihrem Dahinscheiden. Kein Wunder, dass man sich über jede geglückte Niederkunft, über jede gesund gebliebene Wöchnerin unbändig freute und diese Gelegenheit benutzte, Feste zu feiern. Diese begannen zu Anfang der Wochenstubezeit und fanden bei der Kindstaufe ihren Höhepunkt. Da man alle Kinder wegen der hohen Säuglingssterblichkeit sehr bald nach der Geburt zu taufen pflegte, fielen jene Wochenfeiern in eine Zeit, in der sich die Mutter meist noch sehr schwach fühlte. Solange die Wochenbett-Besucherinnen unter sich waren und eine vernünftige Hebamme für Ordnung sorgte, verursachten solche Feste jedoch kaum einen Schaden. Heutzutage werden solche Feste natürlich erst gefeiert, wenn Mutter und Kind sich wohlfühlen. Familienbesuche sind in der ersten Zeit eher auf die nahe Verwandtschaft beschränkt.



Die Wochenstube (um 1770)

In geschichtlichen Überlieferungen dauerte das Wochenbett meist drei Wochen. Heute ist das Wochenbett unterteilt in «frühes» und «spätes» Wochenbett. Das frühe Wochenbett ist abgeschlossen, wenn die Gebärmutter nicht mehr hinter dem Schambein zu tasten ist, das Stillen klappt, der Aufbau der Mutter-Kind-Beziehung («Bonding») und die hormonelle Umstellung des Körpers auf «nichtschwanger» erfolgt ist (ca. 10-14 Tage). Danach beginnt das späte Wochenbett (noch ca. 6 Wochen). Es dient der Um- und Neuorientierung und bedeutet schließlich ein Ankommen in der Realität des Mutter- und Elterndaseins.

**Beim jahrhundertlang üblichen traditionellen Ablauf der Entbindung (Hausgeburt, Betreuung durch Hebammen) trat Kindbettfieber relativ selten auf. Erst seit in den Krankenhäusern der europäischen Grossstädte Gebäranstalten gegründet und auch Ärzte als Entbindungshelfer tätig wurden, wurde Kindbettfieber zu einer häufigen und gefürchteten Folgeerscheinung der Geburt. Vor allem die Ärzte kamen in Berührung mit anderen Kranken und mit Leichen. Da die Notwendigkeit einer wirksamen Desinfektion unbekannt war, verschleppten sie durch ihre Hände und Instrumente Keime in die Geburtswege der Frauen. In manchen Anstalten starben zeitweise zwei Drittel aller Wöchnerinnen. Erst um 1850 erkannte der Wiener Arzt Ignaz Semmelweis die Ursache der Infektionen. Er kämpfte für bessere Hygiene in den Krankenhäusern und für eine häufigere Desinfektion vor allem der Hände der behandelnden Ärzte.*

Eine kleine Anekdote

Im früheren Brauchtum wurde zwar der Sauberkeit und dem Mitgefühl, aber nicht unbedingt der Hygiene Bedeutung beigemessen. So schrieb man im alten Rom dem Besen eine besondere Bedeutung zu, und die Hebammen fegten mit einem gesegneten Besen die Hausschwelle des Geburtshauses, um böse Einflüsse vom Neugeborenen und der Wöchnerin abzuhalten.

Das Frühwochenbett ...

... aus der Sicht der Mutter

Mit der Geburt der Plazenta beginnt das Frühwochenbett und dauert ca. 10 Tage. In dieser Zeit erholen sich Mutter und Kind von den Geburtsstrapazen. Geburtswunden heilen, der Hormonspiegel verändert sich, die Milchbildung setzt ein, das Kind lernt von der Brust oder der Flasche zu trinken und der Nabel heilt ab. Alles herausfordernde und neue Erfahrungen, bei denen die junge Mutter froh ist um Unterstützung und Rat von einer Hebamme, einer speziell geschulten Pflegefachfrau oder einer Doula. Der Hormonhaushalt erlebt Schwankungen wie sonst kaum im Leben. Ein Hormon saust nach der Geburt in die Tiefe, das andere steigt schlagartig in die Höhe. Diesen «Jahrmarkt» der Gefühle muss eine Frau nach der Schwangerschaft und der Geburt erst einmal aushalten. Es ist wichtig, dass die Wöchnerin als Ganzes beobachtet wird.

... aus der Sicht des Vaters

Alles, was geschieht, nimmt der Vater aus seiner Sicht wahr. Es geht nicht «spurlos» an ihm vorbei – nein, es ist schön zu beobachten, dass Schwangerschaft und Geburt ihre Spuren auch bei einem Mann hinterlassen! Wochenbettstimmungsschwankungen können bei Männern eine Neuorientierung hervorrufen. Ihre Gedanken kreisen um: Verantwortung übernehmen für Mutter und Kind – Kommt jetzt immer das Kind zuerst? – Wie geht es mit unserer Zweierbeziehung weiter? Auch körperlich reagieren die neugebackenen Männer in den ers-



ten Tagen häufig mit einer Magen-Darm-Grippe. So ein einschneidendes Erlebnis will «verdaut» werden vor allem wenn die Frau im Spital geboren hat und der Vater alleine mit sich das Geschehene zu «verdauen» versucht. Die Frau in ihrem Zustand des Achterbahnfahrens der Gefühle zu verstehen, braucht viel Geduld. Der Mann und frische Vater ist aufgefordert, die Frau mit all den Hochs und Tiefs zu ertragen, auch wenn er diese nicht immer verstehen kann. Sie sind gefragt in ihrer Rolle als Mann und Beschützer.

... aus der Sicht des Neugeborenen

Das Neugeborene wird von lauten Stimmen begrüsst, mit Gummihandschuhen angefasst, in harte Stoffe eingewickelt. Es schreit auf und alle freuen sich! Nicht genug der Strapazen möglicherweise wird ihm mit einem Plastikschlauch das bislang so wohlschmeckende Fruchtwasser aus dem Mund abgesaugt. Ein kaltes, hartes Stethoskop wird unter Umständen bereits auf sein Herz gehalten, und ein komisches schwarzes Etwas bläst ihm womöglich ständig Sauerstoff in die Nase und in den Mund, obwohl es doch selbst atmen möchte. Welchen Eindruck wird das Kind wohl von unserer Welt gewinnen bei einer solchen «Begrüssungszeremonie», die in etlichen Kliniken noch heute gang und gäbe ist?

Jetzt ist viel Wärme, Geborgenheit, Nähe und ein sicheres Nest gefragt. Auch Lärm und störende Geräusche sollten vermieden werden. Grelles Licht stört. Ein bestimmender Rhythmus kennt das Kind aus dem Mutterleib nicht. Es möchte trinken können, wann immer es möchte, und auch die Ruhezeit wird durch das Kind bestimmt. Ruhe und viel Zeit, ohne etwas zu müssen, geben dem kleinen Erdenbürger das Gefühl von Angenommen und Willkommen zu sein. Den Zustand des Elternwerden geniessen und einfach sein, das gibt auch dem Baby ein Gefühl des Ankommens in dieser Welt.

Das Spätwochenbett

Das Spätwochenbett beginnt nach der Abheilung der physischen Geburtswunden, ca. 10 Tage nach der Geburt. Es verläuft parallel mit der Umstellung der Hormone (siehe Seite 6) und möglichen körperlichen Beschwerden. Das hormonelle Gleichgewicht ist instabil und die Lebensenergie dadurch extrem gefordert.

Die neue Situation als Familie will nun eingeübt werden. Es gilt den Zustand wahrzunehmen von nicht-mehr-schwanger-sein, aber auch nicht mehr frischgeboren-zu-haben. Und auch nicht mehr die Frau vor der Schwangerschaft zu sein. Der Körper braucht Zeit, um wieder in ein «normales» Funktionieren zu kommen.

Der Beckenboden ist noch nicht gefestigt. Ungünstige Stillhaltungen und das Herumtragen des Babys können Rückenschmerzen und auch Schulter- sowie Nackenverspannungen verursachen. Es gibt noch weitere Veränderungen für die Frau: Die Berufstätigkeit fällt weg, die Aufmerksamkeit der Freunde und Verwandten lässt nach und der Partner geht wieder in sein gewohntes Berufsleben zurück. Um den Familienalltag und die Hausfrauentätigkeit in eine annehmbare Situation zu bringen, braucht es Hilfe. Angebote von der Freundin oder der frischgebackenen Oma sind jetzt herzlich willkommen. Sie warten meistens darauf gebraucht zu werden. Sie sind oft traurig, dass sie so gar nichts helfen dürfen, denn «die jungen Frauen von heute machen lieber alles alleine». Ist dem wirklich so?

Der Alltag ist noch ungeordnet und das ist gut so. Man zieht ja auch nicht in ein neues Haus ein und alles ist in einem Tag eingerichtet. Also eines nach dem anderen, jeder in seinem Tempo. Das Sich-Erlauben eines Mittagschlafes ist wichtig. Er sollte mindestens eine halbe Stunde oder auch länger sein. Oder einen Einkaufsbummel machen und sich ein «Sich-gut-fühl-Geschenk» erwerben. Wieso soll sich die Frau nicht über die im Moment wichtigsten Themen – Baby, Füttern, Schlafrhythmus, Haushalt organisieren – austauschen? Im Geschäft gibt's ja auch Teamsitzungen, an denen über nichts anderes als ein Hauptthema diskutiert wird. Zudem: Welcher andere

Beruf beinhaltet schon so viele Aufgaben wie der einer Familienmanagerin: Kinderschwester, Kindergärtnerin, Köchin, Reinigungskraft, Hausärztin, Lehrerin und Psychologin ... und dies alles in einem ständigen Wandel und Anpassung der Bedürfnisse entsprechend dem Alter der Kinder.

Und dann ist da auch noch der Partner. Die Beziehung zwischen den jungen Eltern wird auf die Probe gestellt und erfordert gegenseitige Geduld, Verständnis und Zeit füreinander. Während sich der Partner vielleicht fragt: «Ist sie schon wieder für die körperliche Liebe bereit?», will die Frau in den Arm genommen werden, braucht viel Anlehnung und Streicheinheiten, ohne gleich aufs «Ganze» gehen zu müssen. Wir möchten dazu eine Situation zitieren ...

... «Wir mussten uns wieder neu suchen und entdecken lernen, wie in den ersten Zeiten unseres Kennenlernens. Nur dass wir damals Sorge hatten, von unseren Eltern überrascht zu werden. Jetzt hat bei jedem ersten Anlauf unser Baby geschrien. Es war ganz schön aufregend in den ersten Wochen nach der Geburt. Entweder habe ich mich nicht getraut, oder meine Frau hatte dann Lust, wenn ich überarbeitet war, oder aber unser Sprössling machte Rabautz. Aber jetzt ist es schöner denn je. Unsere Liebe hat ganz neue Aspekte und ungekannte Erfüllung gefunden.»

Nach diesen Ausführungen und Erkenntnissen ist es eine Tatsache, dass es tausenderlei Variationen von Wochenbettverläufen gibt. Wie das im Einzelnen bei jedem Paar aussieht und geschieht, bestimmt die kleine Familie selber – natürlich mit Hilfe von fleissigen Heinzelmännchen und -frauen, die gerne ihren Teil zum beginnenden Familienglück beitragen möchten. Wahrscheinlich trifft folgende Aussage zu:

***Es kommt erstens anders, zweitens als Sie denken,
und drittens so, wie es das Kind will.***

Hormone rund um die Geburt

Um die Reaktionen und Gefühle einer Frau in der hochsensiblen Zeit der Schwangerschaft, während der Geburt und vor allem im Wochenbett zu verstehen, braucht es einige Informationen, was genau im Körper einer Frau betreffend Hormone vorgeht.

Die Hormone

Oxytocin (Hingabefähigkeit), Endorphin (Schmerzerleichterung) und Adrenalin (Handlungsfähigkeit) bilden einen Hormon-Cocktail, der die Frau zum Gebären befähigt. Hormone sind Botenstoffe und spielen eine Hauptrolle bei der Kommunikation innerhalb des Körpers, seiner Organe, seines Immunsystems, den Emotionen und dem Verhalten.

Östrogen

Der Östrogenspiegel im Blut nimmt mit dem sich nahenden Geburtstermin zu und erreicht seine Spitze bei Geburtsbeginn. Östrogen sensibilisiert die Gebärmuttermuskulatur für Oxytocin. Es bewirkt zusammen mit Relaxin eine Zunahme der Flexibilität des Körpers, ein sich Öffnen sowohl auf der physischen wie auf der emotionalen Ebene.

Progesteron

Progesteron ist zusammen mit Östrogen das schwangerschaftserhaltende Hormon. Gegen Ende der Schwangerschaft wird Progesteron durch die Plazenta in Östrogen umgewandelt. Die Kontraktionsfähigkeit des Uterus wird erhöht. Auf der psychischen Ebene begünstigt es Melancholie und tiefe Gefühle und führt zugleich zu einem Bedürfnis nach Stabilität.

Oxytocin

Oxytocin wird bei Berührung, Geborgenheit, oralen Genüssen (Essen) und allen Episoden des sexuellen Lebens ausgeschüttet und zählt zu den Liebeshormonen. Nach der Geburt sind Mutter, Vater und Kind geradezu erfüllt von diesem Hormon. Die Produktion beginnt am Anfang des letzten Schwangerschaftsdrittels. Das Hormon wird bei jeder Wehe und jedem Stillen ausge-

schüttet. Am höchsten ist der Oxytocinpegel unmittelbar nach der Geburt, ausgelöst durch den Erstkontakt mit dem Kind. Eine physiologische Folge davon ist die Lösung und Ausstossung der Plazenta und die Blutstillung. Das künstliche Oxytocin wirkt lokal (Uterusmuskulatur und Brustdrüse) und löst nicht die gleichen Kettenreaktionen aus. Oxytocin schafft eine emotionale Stimmung der Hinwendung und Fürsorge. Es macht wachsam, fördert den Nestbauinstinkt und die Fähigkeit der Beziehungsaufnahme. Die Mutter wird vorbereitet, mit ihrem Kind eine Beziehung aufzunehmen, es zu schützen und zu nähren. In ihr werden uralte Gefühle des Mutterseins wach und bereitet sie auf ihre neue Rolle vor.

Endorphin

Die morphiumähnlichen Substanzen der Familie der Endorphine können als Teil eines von der Natur entwickelten Belohnungssystems betrachtet werden. Endorphine sind sehr kurzlebig, sie vermitteln für einen Augenblick ein Glücksgefühl. Mutter und Kind schütten während jeder Wehe Endorphine aus. Beide sind nach der Geburt von Opiaten geradezu überschwemmt.

Prolaktin

Der Prolaktinspiegel im Blut steigt während der Schwangerschaft stetig an und erreicht seinen Höhepunkt während der Geburt. Selbst während der Stillzeit ist er nie mehr so hoch. Das Prolaktin regt die Milchbildung an und fördert erhöhte Wachsamkeit. Die Frau ist in allen Aspekten Mutter, bereit, ihr Kind zu gebären, für ihr Kind zu sorgen und es zu ernähren.

Adrenalin

Die Ausschüttung von Adrenalin ist unsere natürliche Ausrüstung für Notsituationen. Während der Eröffnungsphase wirken Stresshormone hemmend auf den Geburtsverlauf. In der letzten Phase der Geburt bewirken sie den gewünschten Energieschub, den es für die Geburt braucht. Adrenalin mobilisiert Kraft, belebt, stimuliert und ermöglicht emotionalen und körperlichen Ausdruck in Situationen von Stress, Angst und Aggression.

Die Bedürfnisse fürs Wochenbett

Im Allgemeinen geht man davon aus, dass alle Menschen vergleichbare Bedürfnisse haben. Je nachdem, welche Bedürfnisse bereits befriedigt sind, je nach Alter, Lebenserfahrung und Kultur setzt der Mensch die Prioritäten bei den noch offenen Bedürfnissen jedoch anders. Die Priorität der Bedürfnisse ändert sich bei jedem Menschen im Laufe seines Lebens. Menschliche Bedürfnisse können in drei Kategorien eingeteilt werden:

Physische Bedürfnisse

Zu den physischen Bedürfnissen zählen jene Triebe und Antriebe, die unser Leben und die Erhaltung der Art sicherstellen: Hunger, Durst, Schlaf, Selbsterhaltungstrieb und Geschlechtstrieb.

Soziale Bedürfnisse

Zu den sozialen Bedürfnissen zählen jene Antriebe, die dem Menschen das Leben mit seinen Mitmenschen, speziell mit seiner bevorzugten Gruppe, ermöglichen.

Psychische Bedürfnisse

Zu den psychischen Bedürfnissen zählen jene höheren Bedürfnisse, die der Mensch befriedigen muss, um sein Selbstwertgefühl zu steigern. Dazu gehören vor allem das Geltungsbedürfnis und der Drang nach Selbstverwirklichung.

Um die Bedürfnisse fürs Wochenbett zu eruieren, welche wir für unsere Vertiefungsarbeit benötigen, haben wir Fragebögen zum Ankreuzen erstellt und diese dann an zwei verschiedene Zielgruppen verteilt.

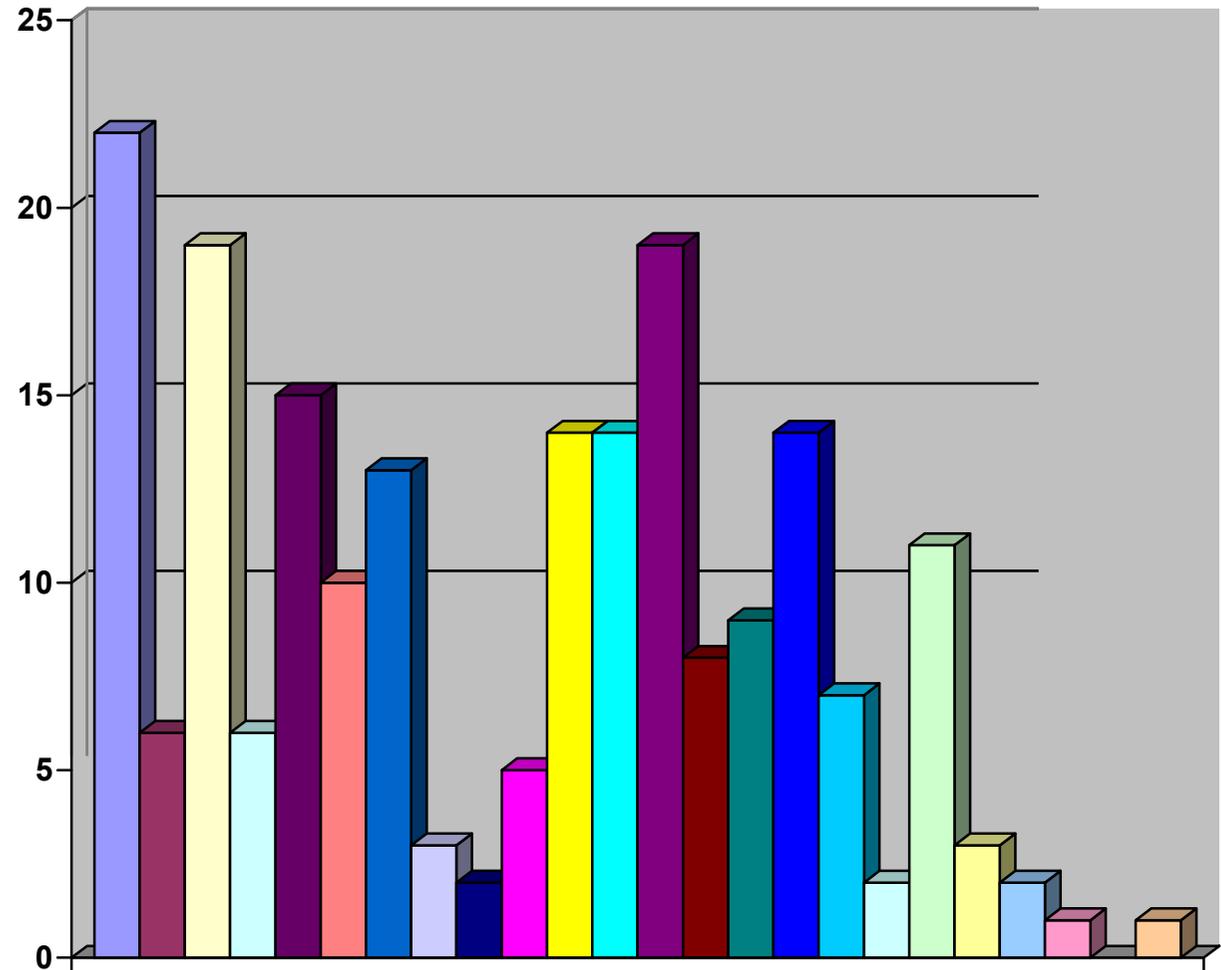
- Den einen Fragebogen haben wir werdenden Müttern verteilt. Von ihnen wollten wir als erstes wissen, was ihre Bedürfnisse fürs Wochenbett sind. Auf der zweiten Seite konnten sie ankreuzen, wer ihnen dabei hilft, ihre Bedürfnisse zu erfüllen.
- Die zweite Liste haben wir an Wöchnerinnen abgegeben. Von ihnen wollten wir erfahren, welche ihre Bedürfnisse waren und ob diese erfüllt wurden. Von dieser Gruppe Frauen wollten wir auch wissen, von wem und wie oft sie unterstützt wurden.



Auswertung der Fragebogen für werdende Mütter (22 Mütter)

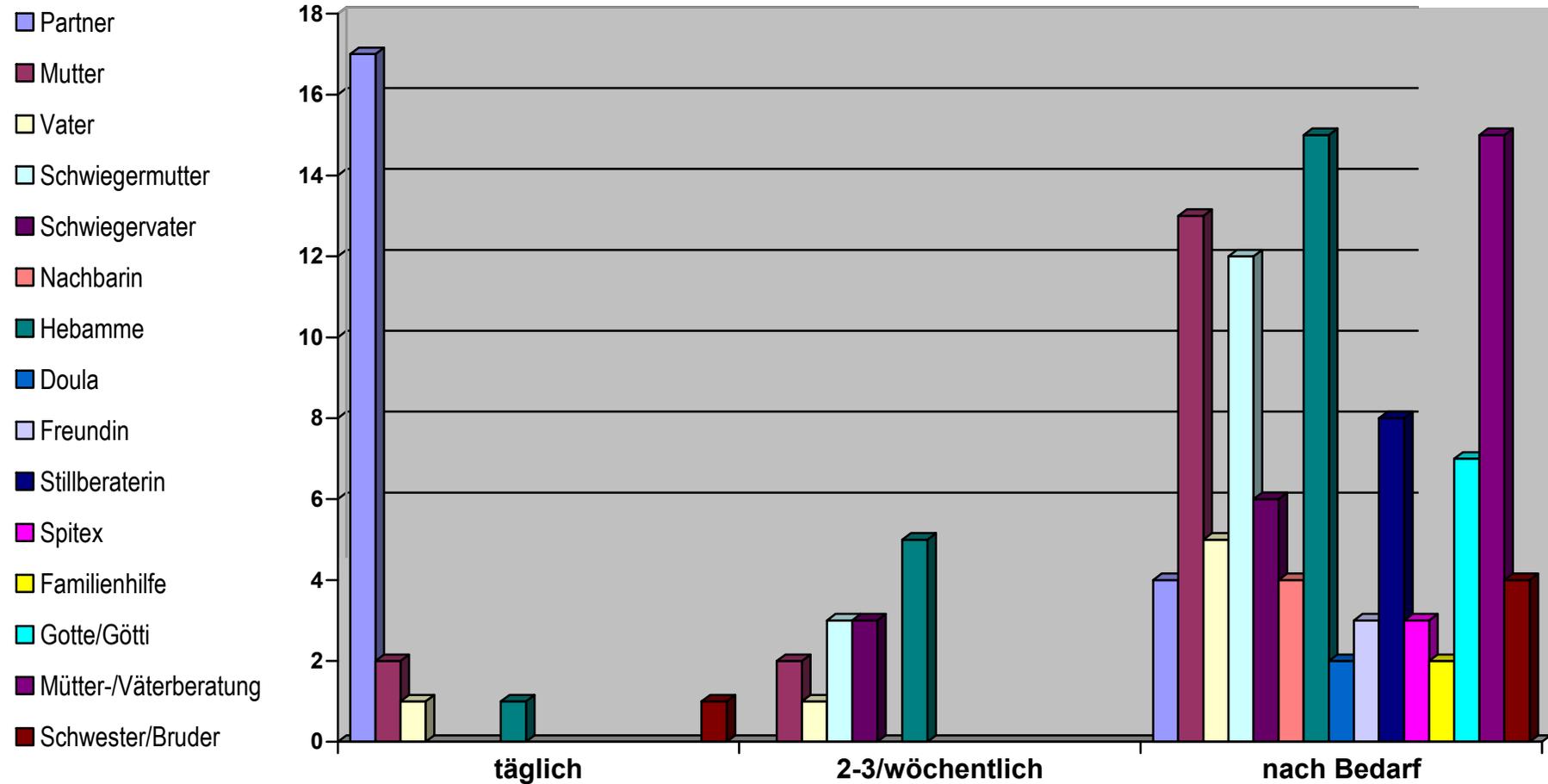
Welche Bedürfnisse habe ich fürs Wochenbett?

- Zeit für mich und das Baby
- Hausarbeiten abgeben
- Hebammenbetreuung
- Sich vom Partner verwöhnen lassen
- Verpflichtungen auf ein Minimum beschränken
- Besuche gezielt auswählen
- Täglich an die frische Luft
- Zeit für die Schönheitspflege
- Sattes Baby dem Partner übergeben
- Schreiendes Baby "abgeben"
- Auf meine Intuition vertrauen
- Zeit für mich nutzen, wenn das Baby schläft (lesen, schlafen, pflegen)
- Nicht hetzen und nicht unter Druck setzen lassen
- Schlafzimmer/Still-Ort so bequem wie möglich einrichten
- Mich bekochen lassen
- Zeit geniessen ohne schlechtes Gewissen
- Regelmässige, warme Mahlzeiten
- Betreuung der älteren Kinder auswärts
- Vaterschaftsurlaub
- Viel Ruhe in der Wohnung
- Still-Fragen mit Stillberatung UND Partner zusammen klären
- Notizheft für Tagebucheinträge
- Telefon-/Natelfreie Zeiten
- Andere/welche? Spontane Hilfe



Auswertung der Fragebogen für werdende Mütter (22 Mütter)

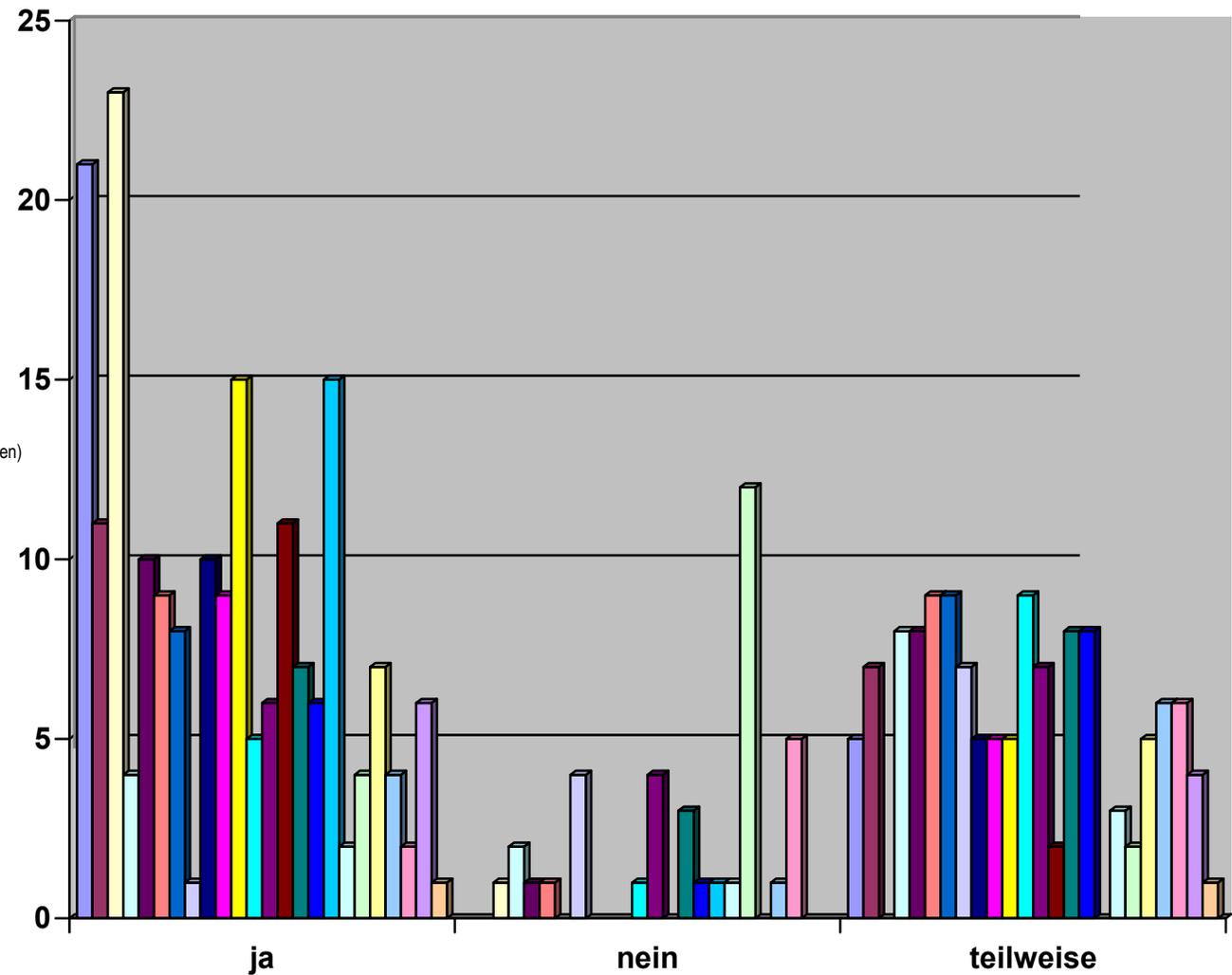
Wer unterstützt mich im Wochenbett und wie oft?



Auswertung der Fragebogen für Wöchnerinnen (27 Mütter)

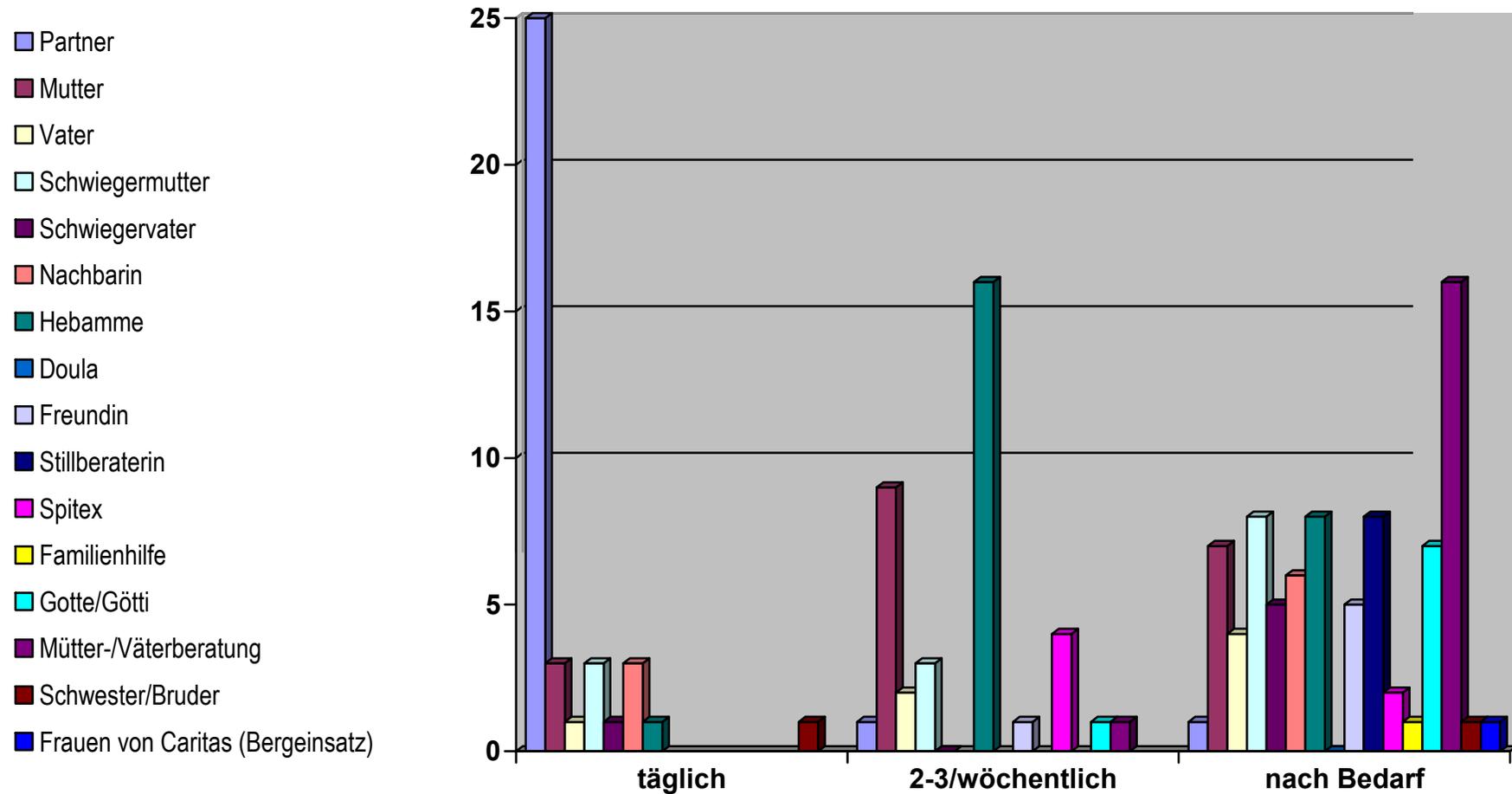
Welche Bedürfnisse hatte ich fürs Wochenbett und wurden sie erfüllt?

- Zeit für mich und das Baby
- Hausarbeiten abgeben
- Hebammenbetreuung
- Sich vom Partner verwöhnen lassen
- Verpflichtungen auf ein Minimum beschränken
- Besuche gezielt auswählen
- Täglich an die frische Luft
- Zeit für die Schönheitspflege
- Sattes Baby dem Partner übergeben
- Schreiendes Baby "abgeben"
- Auf meine Intuition vertrauen
- Zeit für mich nutzen, wenn das Baby schläft (lesen, schlafen, pflegen)
- Nicht hetzen und nicht unter Druck setzen lassen
- Schlafzimmer/Still-Ort so bequem wie möglich einrichten
- Mich bekochen lassen
- Zeit geniessen ohne schlechtes Gewissen
- Regelmässige, warme Mahlzeiten
- Betreuung der älteren Kinder auswärts
- Vaterschaftsurlaub
- Viel Ruhe in der Wohnung
- Still-Fragen mit Stillberatung UND Partner zusammen klären
- Notizheft für Tagebucheinträge
- Telefon-/Natelfreie Zeiten
- Andere/welche? Spontane Hilfe/Zeit für älteres Kind



Auswertung der Fragebogen für Wöchnerinnen (27 Mütter)

Wer unterstützte mich im Wochenbett und wie oft?



Die Organisation des Wochenbetts

Organisation bedeutet Zuordnung von verschiedenen Tätigkeiten zur Erreichung eines Zieles. Die Organisation regelt die Arbeitsverteilung, die Zuständigkeit und die Verantwortung. Organisation ist dann möglich, wenn eine teilbare Aufgabe über einen unbestimmten Zeitraum möglich ist. Fürs Wochenbett bedeutet dies, dass die Bedürfnisse bekannt sein müssen. Damit diese befriedigt werden können, **müssen** sie organisiert werden.

Checkliste Wochenbett Organisation

Vaterschaftsurlaub frühzeitig abklären und organisieren

Hebammenbetreuung

- Ca. 3 Mt. vor dem Termin Hebamme aussuchen und anfragen
- Adresse _____
- Telefonnummer _____

Doulabetreuung

- Ca. 3 Mt. vor dem Termin Doula aussuchen und anfragen
- Adresse _____
- Telefonnummer _____

Ältere Kinder betreuen lassen und anfragen

- Wer? _____
- Wann? _____
- Wie oft? _____

Stillberatung - Stilltreff

- Wer ist zuständig in meinem Gebiet?
- Adresse _____
- Telefonnummer _____

Sich bekochen lassen

- Wer kommt in Frage? Anfragen.
- Wird bei mir gekocht oder sollen die Mahlzeiten gebracht werden?

Hausarbeiten abgeben und Verpflichtungen auf ein Minimum beschränken

- Was? bügeln, reinigen, einkaufen
- Wer?
- Wie oft?

Gestaltung des Schlafzimmers und Stillortes

- Stillkissen
- Wolldecken
- Massageöl
- Kerzen
- Duftlampen und Duftöl
- CD
- Notizheft / Tagebuch
- Schild an Wohnungstür
Stillende und sich erholende Wöchnerin.
Bitte um Ruhe!
- Ruhe vor dem Telefon – Nr. 26 wählen
Einschalten *26#
Ausschalten #26#

Besuche gezielt auswählen

- Beilage in der Geburtsanzeige
Besuche bitte vorher telefonisch anmelden.
- Dessert mitbringen lassen

Hygieneprodukte fürs Wochenbett

- Binden
- Stilleinlagen
- Milde Duschmittel
- Pflegeartikel

Adressen und Telefonnummern

Hebamme

Doula

Stillberatung

Spitex

Familienhilfe

Mütter / Väterberatung

Frauenarzt

Kinderarzt

Hausarzt

Interviews

Mit Frau Andrea Landis-Fassbind

Mutter von zwei Kleinkindern (Aurel, 2 Jahre und 4 Monate und Yara, 7 Monate) und einem Partner, der Arzt ist und dadurch wenig verfügbar sein kann.

Wie erlebst Du das Wochenbett bei deinen Kindern?

Aurel kam im Spital zur Welt. Es war für mich eine sehr gute Geburt. Speziell in Erinnerung ist mir der erste Blick von Aurel, ganz klar und sehr offen. Er war ca. eine halbe Stunde auf der Brust. Anschliessend war das Bedürfnis nach einer Dusche und Essen gross. Das erste Mal angesetzt habe ich ihn anschliessend im Zimmer. Nach zwei Tagen zog die kleine Familie ins Geburtshaus in Stans, was vorher bereits organisiert war. Am vierten Tag bekam ich eine Brustentzündung mit Fieber. Emotional hatte ich häufig starke Gefühlsschwankungen bis weit übers Wochenbett hinaus.

Yara kam im Geburtshaus zur Welt, wo ich bereits einen Tag vor Geburtsbeginn einzog. Das war super. Ich konnte mich gut entspannen und auf mich konzentrieren. Die Geburt war schmerzhafter, da ich mich nicht immer in diesem meditativen Zustand halten konnte. Anschliessend war ich während sechs Tagen mit meinem Mann (und bewusst wenigen Besuchern), allein im Geburtshaus. Das war ein sehr schönes Erlebnis. Der Start zu Hause ging sehr gut und auch die weiteren Wochen verliefen mit dem zweiten Kind in einem für mich machbaren Rhythmus.

Fazit: Es waren zwei ganz verschiedene Wochenbetten, was stark mit der Lebenssituation, in der ich mich jeweils befand, zu tun hatte.

Welches waren die grössten Schwierigkeiten?

Bei Aurel: Das Stillen, die z.T. massiven Gefühlsschwankungen, dann waren in dieser Phase viele ungeklärte Lebenssituationen. Wohnungsfrage (ich fühlte mich zu Hause nicht wohl), meine Arbeit - wie geht's weiter, Arbeit von Partner - wo wird er als nächstes arbeiten. Das ergab für mich nicht das „Nest“, welches ich mir gewünscht hätte.

Bei Yara: Das „Nest“ war unterdessen geschaffen. Die Lebenssituation war viel stabiler und sehr positiv. Jedoch habe ich viel an Gewicht zugenommen, was mir noch immer zu schaffen macht.

Hast du dir im Voraus Gedanken gemacht übers Wochenbett?

Bei Aurel habe ich mich nicht im Voraus organisiert.

Bei Yara schon. Partner, Schwiegereltern, Mü/Vä-Beratung (die kommen anfänglich zu Hause vorbei), Familienhilfe, meine Mutter, meine Schwestern, Tagesmutter.

Wie würdest du das Wochenbett bei einem weiteren Kind organisieren?

Ich würde eine gezielte und differenzierte Betreuung organisieren, ganz nach meinen gemachten Erfahrungen. Freiraum schaffen für mich als Wöchnerin, aber auch für später, d.h. nach dem ersten und zweiten Monat. Die älteren Kinder für eine Woche nach der Geburt fremdplatzieren und anschliessend für einige Wochen noch ca. zwei Tage pro Woche fremdbetreuen lassen.

Was würdest du weitergeben an werdende Eltern?

Keine Termine vereinbaren. Keine Must's, nur dürfen. In den Tag hineinleben mit dem Kind und wenn möglich mit dem Partner. Dann peu à peu wieder einsteigen in den Alltag. Dass z.B. in den Vorbereitungskursen einige Frauen ihre Erlebnisse vom Wochenbett erzählen, fände ich gut.

Mit Frau Helene Imfeld

Beleghebamme im Kantonsspital Obwalden mit 30jähriger Erfahrung und eigener Praxis in Sarnen. Sie hat vor allem Einsicht ins Frühwochenbett, d.h. die ersten 10 Tage nach der Geburt. Natürlich ist sie auch später, d.h. im Spätwochenbett bereit Einsätze zu leisten und erreichbar zu sein für «ihre Frauen».

Welche Bedürfnisse haben Wöchnerinnen im Wochenbett

aus medizinischer Sicht? Die Geburtswunden zu heilen. Unsicherheiten betreffend körperlicher Beschwerden abbauen. Fragen zum Stillen.

aus emotionaler Sicht? Die heutigen Frauen sind vielfach fitter als noch vor 20 Jahren. Wenn sie ihre Besuche macht, staunt sie, wie die frischgebackenen Mütter bereits nach fünf Tagen schon wieder im Alltag drinnen sind. Was nicht immer nur von Vorteil ist, bestätigt sie. Ruhe und etwas weniger wäre manchmal auch gut.

aus organisatorischer Sicht? Sie als Hebamme spricht die Wochenbett-Organisation an. Aber auch sie kann nur Hinweise geben. Es ist schwierig für die angehenden Mütter, sich die Situation und Begebenheit nach der Geburt vorzustellen. Und wie man dann wirklich reagiert, ist nochmals eine andere Sache.

Was ist das grösste Anliegen der frischen Eltern?

Das Stillen ist das grösste Thema und die meisten Fragen betreffen dieses Thema.

Einsatzmöglichkeit einer Doula?

Frau Imfeld sieht im Kanton Obwalden nicht sehr grossen Bedarf bei den Geburtsbegleitungen. Bedarf hätte es wahrscheinlich im Spätwochenbett.

Wie oft wird die Hebammenbetreuung durchschnittlich genutzt?

Nach dem Austritt aus der Klinik sind es in der Regel ca. ein bis zwei Mal. Es können auch mal drei bis vier Mal sein. Dies kommt vor, wenn ein körperliches Problem besteht, z.B. schlechte Heilung der Geburtswunden, Stillprobleme. Oder auch wenn starke emotionale, psychische Schwierigkeiten bestehen, kann es zu mehrmaligen Besuchen seitens der Hebamme kommen.

Sie ist sehr darauf bedacht, die Frauen in einem ganzheitlichen Umfang zu betrachten. Ihnen auch Adressen und Hilfestellungen anzubieten, welche nicht mehr in ihren Aufgabenbereich gehören. Sie ist rund um die Uhr für ihre Wöchnerinnen da, auch nachts.

Fazit der fachlichen Arbeit

Bei unseren Recherchen mussten wir feststellen, dass werdende Mütter oft nur bis zur Geburt denken. Das Ereignis Geburt wird geplant, vorbereitet und bekommt die ganze Aufmerksamkeit. Für sie ist das Thema Wochenbett weit weg und weniger wichtig. Sie geben diesem Thema wenig oder gar keine Beachtung. Sie vergessen völlig, dieses zu planen oder gar zu organisieren. Sie werden dann von ihren Gefühlen, mit der anstehenden Arbeit und ihren eigenen Ansprüchen überrascht und überfordert.

Für uns als Doulas bedeutet das Ergebnis unserer Umfrage, dass es notwendig ist, die Frauen auf die Problematik des Wochenbetts aufmerksam zu machen: Damit sie sich Gedanken machen, wie sie sich organisieren und ihre unterschiedlichen Bedürfnisse befriedigen können.

Das Wochenbett ist ein zu wenig behandeltes Thema. Dies kann ein Grund für viele Überforderungen der Frauen sein. Wir haben die Möglichkeit, unseren Klienten Informationen über das Wochenbett weiterzugeben und die möglichen Probleme anzusprechen. Es ist wichtig, dass das Thema Wochenbett bereits vor der Geburt besprochen wird. Wir haben eine Checkliste erstellt, die abgegeben und mit den werdenden Müttern besprochen werden kann. So sehen sie Möglichkeiten, was eventuell zu organisieren ist, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Auch werden sie ermutigt, sich bereits vor der Geburt Gedanken zu machen, von wem sie Hilfe und Unterstützung im Wochenbett bekommen können.

Es ist wichtig, genau hinzuschauen und gut «zwischen den Zeilen zu hören». Dieses Potential ist noch bei Weitem nicht ausgeschöpft und könnte eine nicht zu unterschätzende Hilfe für die jungen Mütter in der heutigen Zeit und somit eine Herausforderung für uns Doulas sein.

Reflexion

Wir sind beim Anpacken der Arbeit ziemlich schnell an Grenzen gestossen. Bedürfnisse und Organisation des Wochenbettes – was heisst das eigentlich? Was ist ein Bedürfnis und wo beginne ich dieses zu befriedigen. Was kann ich organisieren für das Wochenbett? Das ist ein so weitläufiges Thema, da wurde es uns beim Denken schon fast schwindlig. Und es dann noch zu Papier bringen!

Aber: Beginnen und das Thema anpacken, so kommen wir zu einem Ergebnis – gedacht, gesagt, getan.

Wir haben zuerst ein grobes Inhaltsverzeichnis erstellt und uns langsam in das Thema vorgearbeitet. Unser Vorgehen teilte sich in Besprechungen und Aufgabenverteilung ein. Wir trafen uns, besprachen was zu tun ist, wer was macht bis wann. An diesen Treffen kamen das Private und unsere Gedanken zu Themen, die nicht nur im Zusammenhang mit der Arbeit standen, nicht zu kurz. Beide fanden wir diese Treffen jeweils bereichernd.

Was von Anfang an klar war, ist die Umfrage resp. der Fragebogen für schwangere Frauen und Wöchnerinnen. Dies wollten wir so oder so angehen und uns bei den Betroffenen erkundigen, was bei ihnen wirklich vor sich geht. Der Fragebogen ist eine der effektivsten und direktesten Methode, über die Bedürfnisse und Organisation mehr zu erfahren. Diese Erkenntnis konnten wir auch am 1. Winterthurer Hebammensymposium machen.

Dann kam der theoretische Teil dazu. Etwas über das Wochenbett schreiben – aber was, wieviel, bis wohin? Viel Lesen, immer wieder hinterfragen, zusammenfassen, aufteilen. Dieser Teil war sehr spannend, aber auch zeitintensiv.

Als nächster Schritt waren die Interviews angesagt. Einen kurzen Einblick, wie eine freischaffende Hebamme die Frauen im Wochenbett erlebt und eine Mutter von zwei Kleinkindern das Wochenbett als Betroffene erlebt hatte.

Alles in allem eine sehr schöne und ausgesprochen informative Arbeit mit lehrreichen Momenten.

Anhang

Fragebogen für die werdende Mutter

Welche Bedürfnisse habe ich fürs Wochenbett? (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Zeit für mich und das Baby
- Folgende Hausarbeiten abgeben:
- Hebammenbetreuung
- Sich vom Partner verwöhnen lassen durch:
- Verpflichtungen auf ein Minimum beschränken
- Besuche gezielt auswählen
- Täglich an die frische Luft
- Zeit für die Schönheitspflege
- Sattes Baby dem Partner übergeben
- Schreiendes Baby «abgeben»
- Auf meine Intuition vertrauen
- Zeit für mich nutzen, wenn das Baby schläft (lesen, schlafen, pflegen)
- Nicht hetzen und nicht unter Druck setzen lassen
- Schlafzimmer/Still-Ort so bequem wie möglich einrichten
- Mich bekochen lassen
- Zeit geniessen ohne schlechtes Gewissen
- Regelmässige, warme Mahlzeiten
- Betreuung der älteren Kinder auswärts
- Vaterschaftsurlaub
- Viel Ruhe in der Wohnung
- Still-Fragen mit Stillberatung UND Partner zusammen klären
- Notizheft für Tagebucheinträge
- Telefon-/Natelfreie Zeiten
- Andere/welche?

Wer unterstützt mich im Wochenbett?

Wie oft möchte ich Unterstützung?

	Täglich	2-3/wöchentlich	nach Bedarf
<input type="checkbox"/> Partner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mutter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Vater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Schwiegermutter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Schwiegervater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Nachbarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hebamme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Doula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Freundin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Stillberaterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Spitex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Familienhilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Gotti/Götti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mütter-/Väterberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Andere/wer?			

Fragebogen für die Wöchnerin

Welche Bedürfnisse hatte ich fürs Wochenbett?

Wurden meine Bedürfnisse erfüllt? Zutreffendes bitte ankreuzen

	Ja	Nein	Teilweise erfüllt
<input type="radio"/> Zeit für mich und das Baby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Hausarbeiten abgeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Hebammenbetreuung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Sich vom Partner verwöhnen lassen durch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Verpfl. auf ein Minimum beschränken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Besuche gezielt auswählen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Täglich an die frische Luft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Zeit für die Schönheitspflege	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Sattes Baby dem Partner übergeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Schreiendes Baby «abgeben»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Auf meine Intuition vertrauen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Zeit für mich nutzen, wenn das Baby schläft (lesen, schlafen, pflegen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Nicht hetzen und unter Druck setzen lassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Schlafzimmer/Still-Ort so bequem wie möglich einrichten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Mich bekochen lassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Zeit geniessen ohne schlechtes Gewissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Regelmässige, warme Mahlzeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Betreuung der älteren Kinder auswärts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Vaterschaftsurlaub	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Viel Ruhe in der Wohnung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Still-Fragen mit Stillberatung UND Partner zusammen klären	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Notizheft für Tagebucheinträge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Telefon-/Natelfreie Zeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Andere/welche? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wer unterstützte mich im Wochenbett?

Wie oft hatte ich Unterstützung?

	Täglich	2-3/wöchentlich	nach Bedarf
<input type="radio"/> Partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Mutter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Vater	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Schwiegermutter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Schwiegervater	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Nachbarin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Hebamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Doula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Freundin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Stillberaterin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Spitex	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Familienhilfe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Gotti/Götti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Mütter-/Väterberatung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Andere/wer? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quellenverzeichnis

Die Hebammen-Sprechstunde, Ingeborg Stadelmann, Stadelmann Verlag, Wiggensbach, ISBN 3-9803-760-6-8

Tränen nach der Geburt, Elisabeth Geisel, Kösel Verlag, Kempten, ISBN 3-466-34369-0

www.hebammen.ch

www.geburtskanal.de

Wikipedia

Alle Fotos sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht kopiert oder weiter verwendet werden.