Evangelisches Klinikum
Köln Weyertal

Hilfreiche Infos für werdende Eltern

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal

Natürliche Geburtsvorbereitung

• Creme & Öl

Das regelmäßige Eincremen von Bauch, Hüften und Brüsten mit Creme, die gut von der Haut aufgenommen wird, oder mit Pflanzenöl kann Dehnungsstreifen mildern, ist sehr entspannend und angenehm. Die Massage sollte von außen in Richtung Nabel erfolgen. Teure Spezialprodukte sind nicht erforderlich. Letztlich lassen sich Dehnungsstreifen zuverlässig nicht vermeiden, da die Neigung dazu erblich ist und durch große Wachstumsschübe verursacht wird.

• Himbeerblättertee

- Er lockert die Muskulatur des kleinen Beckens auf, macht einen weichen Muttermund.
- Er fördert die Darmperistaltik und hat dadurch entschlackende Wirkung.
- Dosierung: ab 34. SSW 3 bis 4 Tassen täglich, ab 37. SSW kannenweise

• Leinsamen

Er wirkt schleimbildend in Darm und Scheide, zudem darmregulierend. Dosierung: ab 34. SSW täglich 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen, dazu reichlich Flüssigkeit

Was tun bei Terminüberschreitung?

Nur fünf Prozent der Kinder werden am errechneten Termin geboren. Natürliche Methoden zur Geburtseinleitung helfen, wenn Geburtsbereitschaft vorhanden ist. Zum Beispiel:

- entspannende Bäder
- natürliche Prostaglandine (im Sperma) beim Sex

Wie lässt sich das Stillen vorbereiten?

Zur Vorbereitung gibt es die natürlichen Hilfsmittel Wasser, Luft, Sonne.

- Wechselwarme Duschen fördern die Durchblutung, straffen die Haut.
- Wer keinen BH trägt oder für die Brustwarzen Löcher hineinschneidet, macht die Haut widerstandsfähiger.
- Sonnenbäder oder Solarium (½ bis 5 Minuten täglich) beleben die Gewebefunktion.
- Die Brustwarzen ohne Seife waschen und nicht eincremen.

Was gegen Schwangerschaftsbeschwerden hilft

Sodbrennen

- Mit erhöhtem Oberkörper schlafen.
- Häufig kleine Mahlzeiten und vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.
- Geröstetes und scharfe Gewürze meiden, wenig Fett konsumieren.
- Während des Essens nichts trinken, zwischendurch viel trinken.
- Kaffee, Schwarztee, Zucker und Rauchen verschlimmern das Sodbrennen.
- Gut sind: warme Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Haferflocken, Nüsse und Mandeln.
- „Ka-Kü-Lei-Wa“: 1 Kartoffel klein schneiden, mit 1 TL Kümmel und 2 TL Leinsamenkörnern in 1 l Wasser 20 Minuten kochen – dann abgießen und über den Tag verteilt warm (Thermoskanne) trinken. Morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück starten, abends als Letztes konsumieren.

Wadenkrämpfe

- Das Dehnen der Wadenmuskeln vor dem Schlafengehen vermindert die Wadenkrämpfe (ein Fuß weit vor den anderen setzen, das vordere Knie beugen und das Körpergewicht nach vorne verlagern, das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse am Boden).
- Gut sind Fußmassage mit dem Noppenball, Wechselbäder, Spaziergänge und Schwimmen.
- Auf magnesium- und calciumreiche Ernährung achten, zum Beispiel reichlich grünes Gemüse essen.
- Mineralwasser mit hohem Magnesiumgehalt trinken.
- Himbeerblättertee wirkt entkrampfend.

Krampfadern

Zur Vorbeugung:

- Regelmäßig Gymnastik machen.
- Beine regelmäßig hoch lagern.
- Für gute und regelmäßige Verdauung sorgen.

Als Therapie:

- Stützstrumpfhosen anziehen.
- Wickel mit kaltem Wasser, Eiswürfeln und Obstessig an den Beinen machen.
- Beine einreiben mit Ringelblumensalbe oder einem Gel, das Rosskastanienextrakt enthält.
- Krampfaderöl nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Hebamme anwenden!

Hämorrhoiden

- Verstopfung vermeiden.
- Beckenbodenübungen machen.
- Salben aus Ringelblumen, Hamamelis, Wegerich und Schafgarbe lindern.
- Kälte reduziert Schwellung und Schmerz (Eisfingerlinge, kalten Quark auflegen).

Rückenschmerzen/Ischiasbeschwerden

- Schwimmen (besonders Rückenschwimmen) entspannt und kräftigt.

- Ein hartes Bett tut gut.
- Gerade Haltung im Stehen und Sitzen (Pezzi-Ball) wirkt wohltuend.
- Massage mit Salbe oder Öl, mit Noppenball oder Tennisball entkrampft.
- Hohe Schuhe, langes Stehen oder Sitzen vermeiden.
- Übungen helfen, etwa Kuh-Katze, Dehnübungen oder Beckenkreisen.

Ödeme

- Eiweißreich essen.
- Calciumreich essen.
- 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag trinken.
- Beine hoch lagern.

Bluthochdruck

- Stark gewürzte oder scharfe Speisen, Schwarztee, Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke vermeiden.
- Kein Nikotin!
- Auf regelmäßige körperliche Bewegung achten.
- Entspannungsübungen und Ganzkörpermassagen beruhigen.
- Teemischung aus Melisse, Mistelkraut und Weißdorn wirkt regulierend.

Niedriger Blutdruck

- Langsam aufstehen!
- Vor dem Aufstehen Kreislaufübungen machen, etwa im Liegen Rad fahren.
- Schwimmen tut gut.
- Gymnastik fördert die Durchblutung.
- Morgens nach dem Duschen zum Abschluss mit kaltem Wasser von unten nach oben abduschen.
- Rosmarinöl belebt: 1 oder 2 Tropfen morgens auf den Waschlappen träufeln und zum Waschen oder Duschen verwenden, auch als Zugabe zum Körperöl oder in der Duftlampe wirksam.
- Ausreichend trinken!

Eisenmangelanämie

Sie zeigt sich durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche und allgemeine Schwächezustände.

- Auf eisenhaltige Nahrung achten: Rote Beete, grünes Blattgemüse, Gemüse mit intensiver Färbung (Petersilie, Tomaten), Obst (Aprikosen, Trauben), Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse (besonders Paranüsse).
- Kräuterblutsaft (Drogerie/Reformhaus) zur Nahrungsergänzung trinken.
- Um Eisen aufnehmen zu können, braucht der Körper Vitamin C.
- Kaffee und schwarzer Tee stören die Eisenaufnahme, auch Milch und Schokolade.

Verstopfung & Blähungen

- Viel trinken.
- Viel Bewegung hilft.
- Ballaststoffreiche Ernährung wirkt lindernd.
- Die Darmtätigkeit verbessern durch Kleie und ungeschroteten Leinsamen (vor Einnahme einweichen): Je 1 EL in Joghurt einrühren, essen und dazu viel trinken. Durch Leinsamen arbeitet der Darm besser.

Anschaffungen fürs Baby

Kleidung für Drinnen

4 Bodies Gr. 50–54, 4 Hemdchen Gr. 50–56, 4 Jäckchen Gr. 50–56, 8 weiche Hosen Gr. 56, 1 Baumwollmützchen oder 1 Mützchen aus Seide (nicht die kleinste Größe), Söckchen

Kleidung für Draußen

1 Wollmützchen, 1 warmes Jäckchen, warme Söckchen oder gestrickte Schuhe Gr. 18/19, für den Winter zusätzlich eine warme Decke (Naturmaterial) oder einen Wollstrampelsack

Pflege

Nabelpflege:
Der Nabel wird im Krankenhaus versorgt. Wird darüber hinaus nach der Entlassung eine Hebamme in Anspruch genommen, so sorgt diese auch für die Nabelpflege und bringt das nötige Material mit.

Zum Wickeln:

- Fertigwindeln: Windelhöschen, kleinste Größe (3–5 kg)
- Oder: 30 Mullwindeln (Tücher), auf verstärktes Mittelteil und auf feste Selfkante achten. Mullwindeln können auch als Spucktücher verwendet werden. Eine andere Stoffwindelalternative ist die Strickwindel (italienische Windel, Bindewindel), davon 20 Stück. Für beide Windelarten sind notwendig: entweder 20 Moltoneinlagen (40 x 40) oder ein Paket Flockenwindeln sowie Mikrofaserhöschen, 3 Schafswollhosen aus unbehandelter Schafswolle mit natürlichem Wollfett oder 3 Wollwickelhosen mit Klettverschluss oder 20 Wickelfolien oder 2 Windelhosen in Gr. 0 und 2 Windelhosen in Gr. 1.
  2 Windeleimer: einer für verschmutzte Windeln und einer für verschmutzte Wäsche, am besten Treteimer

Pflegemittel:
Im Regelfall genügt warmes Wasser. Ansonsten: naturbelassenes Öl (z. B. von Weleda) und Creme aus der Tube verwenden. Bei Creme in der Dose besteht die Gefahr, dass sich ein Pilz in die Creme einnistet, also Creme möglichst in kleine Dosen umfüllen.

Wundsein entsteht, wenn entweder die Windeln zu selten gewechselt wurden oder durch scheuernde Windeln oder durch einen zu dick eingecremten Po, da dies die Poren verstopft und bei Wegwerfwindeln eine zu feuchte Kammer entsteht. Wundsein kann auch über die Ernährung der Mutter beim Stillen entstehen (z. B. scharfe Gewürze, Zitrusfrüchte, ein Übermaß an Vitamin C).

Schlafplatz

- Wiege oder Korb für die ersten 3 Monate, es genügt auch der Kinderwageneinsatz.
- Kinderbett: Matratze (z. B. Kaltschaum), 2 kleine und 2 große Bettenlagen (Liegelind), 2 Babyschlafsäcke, 2 Betttücher und eventuell ein Mobile. Ein Kopfkissen fürs Baby ist nicht erforderlich, es genügt eine zusammengefaltete Moltonwindel.

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal

Transportmöglichkeiten (je nach Bedarf)

- Kinderwagen: leichte Handhabung, möglichst nicht zu schwer, weiche Federung, geräumige Innenlänge (mindestens 72 cm)
- Im Auto: Liegeschale bzw. Kinderautositz (Maxi-Cosi)
- Zum Tragen: Tragetuch (auf ausreichende Länge achten) oder Babytrage

Wickelplatz

- Wickelkommode oder Wickelaufsatz für die Badewanne
- Der Wickelplatz sollte (besonders im Winter) warm sein (Wärmelampe, kein Rotlicht).
- Die Wickelauflage sollte die passende Höhe für die Körpergröße der Mutter/des Vaters haben und gut zu säubern sein.
- Ein über dem Wickelplatz angebrachtes, für das Kind unerreichbares Regal zum Abstellen von Pflegemitteln und anderen oft benötigten Dingen

Baden

- Babybadewanne (eventuell mit Badewannenaufsatz) benutzen oder eine Wäschewanne, die später noch anderweitig gute Dienste tut.
- Genauso gut kann das Kind am Anfang im Waschbecken gebadet werden oder mit einem Elternteil mitbaden.
- 2 Badehandtücher (nicht zu klein), 1 Badethermometer

Ernährung

- Stillen: 1 Teefläschchen mit Teesauger (für eingefrorene Muttermilch)
- Flaschennahrung: 6 Milchfläschchen, 2 Teefläschchen. Beim Sauger erst ausprobieren, welchen Sauger das Kind bevorzugt. Er muss gut tropfen, nichts darf im Strahl fließen. Das Saugloch darf nicht zu groß sein. Generell gilt: ein Tropfen pro Sekunde.
- Flaschenbürste (Naturborsten), eventuell Flaschenwärmer
- Tee: ungesüßten Sternanis-Tee oder Kümmel-Fenchel-Anis-Tee oder reiner Fenchel-Tee

Weitere notwendige Dinge

Fieberthermometer, weiche Haarbürste, Babynagelschere, Babywärmflasche, Kirschkernsäckchen

Für die Mutter

Vorlagen mit weichem Vlies wegen Wochenfluss (keine normale Binde – macht wund), Stilleinlagen aus Wolle und Seide bei empfindlichen Brustwarzen, Kinderarzt als Ansprechpartner suchen

Ernährung in der Schwangerschaft und im Wochenbett

Grundregeln

Alle Rahmenbedingungen, unter denen ein Kind aufwächst, beeinflussen die Gesundheit des Kindes nachhaltig. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Flüssigkeit) schon in der Frühschwangerschaft.

Die Bausteine des Lebens

1. Kohlenhydrate

- Sie sind Energielieferanten, bilden den größten Anteil an der Ernährung, enthalten u. a. wichtige Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Sie sind in Kartoffeln, Obst, Gemüse und Getreide enthalten.
- Empfehlung: 5 x Obst oder Gemüse pro Tag („Mittelmeerkost“)

2. Fette

Hier sind Menge und Qualität wichtig!

- Fettlösliche Vitamine A, D, E und K können nur unter Mitwirkung von Fetten aufgespalten werden.
- Fettsäuren regulieren die Aktivitäten der Zellen und werden für das Immunsystem benötigt.
- Empfehlung: Oliven- und Leinöl verwenden, da diese Gefäßschäden, Herz- und Kreislaufproblemen sowie Entzündungen entgegenwirken.
- Tipp: Wer zu Fisch-, Oliven- oder Leinöl reichlich Obst und Gemüse isst („Mittelmeerkost“), stimuliert das Immunsystem besonders.

3. Eiweiße

- Sie sind wichtig für Muskel- und Organaufbau. Auch Hormone und Enzyme bestehen aus Eiweiß!
- Sie sind vor allem in Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, aber auch in Gemüse und Getreide enthalten.
- Schwangere benötigen Eiweiße nicht nur für den eigenen Körper, sondern auch für den Zellaufbau des Kindes, deshalb ist der Bedarf in der Schwangerschaft erhöht.
- Empfehlung: Pflanzliche Eiweiße bevorzugen (enthalten neben Eiweiß auch Vitamine und Mineralstoffe).
- Die Zusammenstellung ist für die Verwertung wichtig! Gute Kombinationen sind: Linsensuppe + Scheibe Brot; Vollkornbrot + 1 Glas Milch; Kartoffeln + Ei.

4. Flüssigkeit

- Wasser ist lebensnotwendig! Deshalb reichlich Wasser oder Tee trinken.
- Wasser bewirkt, dass die meisten Stoffwechselprodukte abtransportiert werden.
- Wenig Säfte, Limonaden und Kaffee trinken.
- Vorsicht mit Salbei- und Pfefferminztee: Sie können die Milchbildung behindern.
- Empfehlung: 2 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken.

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal

Der Klinikaufenthalt

Zur Geburt mitnehmen

Reichlich Nachthemden oder Schlaf-/Jogginganzüge aus Baumwolle (wegen des Schwitzens), für das Stillen vorn zu öffnende Shirts oder große T-Shirts, die einfach zum Stillen hochgeschoben werden; große Schlüpfer aus Baumwolle (Einmalhöschen sitzen beim Wochenfluss nicht fest genug); 2 Still-BHs etwa 1 bis 2 Nummern größer oder normale BHs; Morgenmantel; Hausschuhe; Toilettensachen; Föhn. Binden stellt die Klinik.
Außerdem wichtig: Familienstammbuch bzw. Geburtsurkunde, Mutterpass

Nützliches im Kreißsaal

Großes T-Shirt oder kurzes Nachthemd; Fettstift für die Lippen; evtl. Extrakissen; (Woll-)Socken gegen kalte Füße; etwas zum Lutschen (Traubenzucker, Pfefferminz, Zitronenscheiben, Eiswürfel aus Orangensaft o. ä.): in der Thermoskanne etwas Warmes oder Gekühltes zum Trinken; Musik; Lesestoff. Kohlesäurearmes Mineralwasser ist im Kreißsaal vorrätig. Essen erhält die Frau tagsüber automatisch, sobald sie stationär aufgenommen ist, für nachts eventuell Kekse oder Bananen mitbringen.
Tipp für den Mann: im Kreißsaal leichte Kleidung (T-Shirt), da er gut geheizt ist; evtl. Fotoapparat; Snacks mitbringen oder tagsüber in Cafeteria erhältlich.

Erstausstattung fürs Baby

Am besten erst vor der Entlassung (bis dahin stellt die Klinik die Babykleidung) mitbringen lassen wegen der engen Zimmerschränke: Windel, Höschen, Hemdchen, Jäckchen, Pulli, Strampelhose, Mütze, Jacke, Babyschuhe/Wollsöckchen; Sicherheitsschale für das Auto und kleine Decke

Wann zur Klinik fahren?

- bei Blutungen (leichte Schmierblutungen bei Wehentätigkeit sind normal)
- bei Fruchtwasserabgang, auch nur bei dem Verdacht
- bei regelmäßigen Wehen alle 5 bis 7 Minuten (über eine Stunde kontrolliert)
- bei regelmäßigen, zunehmend schmerzhaften Wehen, die „veratmet“ werden müssen
- bei dem Gefühl, zu Hause nicht mehr sicher zu sein

Das Wochenbett

Körperliche Veränderungen – für etwa 6 bis 8 Wochen

- Die Gebärmutter bildet sich zurück.
- Die Wundstelle an der Placentahaftstelle heilt, dadurch kommt es zum sogenannten Wochenfluss.
- Die Brust bildet Milch fürs Kind.
- Der gesamte Stoffwechsel normalisiert sich.
- Schmerzhaft sind: Brust(-warzen), Damm und das Wasserlassen.
- Durch die Hormonumstellung kann es zu sogenannten „Heultagen“ kommen, außerdem zu vermehrtem Schwitzen – vor allem nachts.

Tipp für die Wochenbettzeit

In den ersten Tagen für den Wochenfluss: Vlieswindeln statt Damenbinden. Sie sind größer und bequemer. Später Binden, dann Slipeinlagen/Tampons.

Für die Pflege der Dammnaht

- Dusche, Messbecher oder ähnliches, um nach dem Wasserlassen mit Wasser abzuspülen und so auch eventuelles Brennen zu vermeiden
- Haushaltspapier zum Abtrocknen, evtl. mit Föhn (Vorsicht!) trocknen.
- Schüssel für Sitzbäder mit klarem Wasser plus evtl. Calendula-Essenz (Tannolact)
- Traumeel-Salbe zum Schützen und Heilen
- Ballaststoffreiche Kost für weichen Stuhl: Vollkornbrot, -produkte, Joghurt mit Leinsamen, Pflaumensaft. Ballaststoffarme Lebensmittel und Süßigkeiten vermeiden.
- Beim Stuhlgang gilt: schieben statt pressen!

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal

7 Ernährungstipps für das Wochenbett

Was dem Baby in der Schwangerschaft gut bekommen ist, schmeckt ihm auch in der Stillzeit. Unnötigerweise schränken sich viele Mütter bei der Ernährung in der Stillzeit ein, obwohl ein abwechslungsreicher Speiseplan eher von Vorteil für das Baby ist. Es wird durch die Muttermilch optimal auf die gemeinsamen Familienmahlzeiten vorbereitet. Hier in Kürze einige Tipps für den Speiseplan:

1. Vollwertig und abwechslungsreich kochen und essen!
2. Vollkornbrot, Müsli, Frischkornbrei und Weizenkleie mit viel Flüssigkeit regulieren den Stuhlgang.
3. Obst und rohes Gemüse sind gute Zwischenmahlzeiten, wenn die Zeit mal wieder knapp ist. Zu viel Süßes oder Schokolade meiden!
4. Joghurt, Quark, Käse, Nüsse (Studentenfutter in die Stillecke stellen!), Fisch und Fleisch, auch Sojaprodukte decken den täglichen Bedarf an Eiweiß und Kalzium.
5. Hochwertige Fette wie etwa Rapsöl, Keimöl oder kaltgepresste Olivenöle (gute ungesättigte Fettsäuren!) in den Speisen unterstützen die Augen und Hirnreifung des Babys.
6. Schwarzen und grünen Tee sowie Kaffee einschränken (2 bis 3 Tassen am Tag). Zum Trinken geeignet sind Kräutertee, Milchbildungstee mit Bockshornklee, Mineralwasser (auch Wasser aus der Leitung – ggf. vorher über das Rohrsystem im Haus informieren), Malzbier/alkoholfreies Weizen. Pfefferminz- und Salbeitee nur nach medizinischer Anordnung trinken.
7. Dem Durst entsprechend trinken – bis zu 2 Liter am Tag. Das Hormon, das den Durst regelt, steht im Zusammenhang mit dem Milchspendehormon. Die Stillzeit ist nicht die Zeit für Diäten und Abmagerungskuren. Das Stillen sorgt für normalen, allmählichen Gewichtsverlust nach der Geburt (nicht mehr als 2 kg monatlich). Ursache für Bauchweh beim Baby in den ersten Monaten sind oft Stress und Überforderung, aber nicht das Stillen bzw. die mütterliche Ernährung. Das Baby braucht etwa drei Monate, um die Verdauung zu „erlernen“ („Dreimonatskoliken“).

Was tun, wenn das Baby schreit?

1. Versuchen Sie, das Baby ganz ruhig anzulegen, ohne es viel zu bewegen.
2. Stellen Sie das Babybett an einen ruhigen Platz, der aber dennoch in der Nähe der Hauptaktivitäten der Familie ist.
3. Falls das Baby aufwacht, sobald es hingelegt wird, versuchen Sie, es im Liegen zu stillen und dann ganz vorsichtig aufzustehen, wenn es eingeschlafen ist.
4. Tragen Sie das Baby viel im Tragetuch oder Tragesack vor Ihren Bauch gebunden umher, sodass es Ihnen ganz nah sein kann.
5. Verabreden Sie ein Ausruh-Ritual mit dem Kindesvater, sodass er Ihnen das Baby jeden Tag zu einer bestimmten Tageszeit (z. B. nach dem Stillen) mindestens eine halbe Stunde lang abnimmt.
6. Nutzen Sie diese Zeit zum Ausruhen und Erholen: Duschen Sie sich, rufen Sie Freunde an, lesen Sie, gehen Sie spazieren …
7. Wenn das Baby Blähungen zu haben scheint (es zieht die Beine an, im Bauch rumort es), versuchen Sie dies zu lindern mit warmem Anistee, den Sie ihm in der Flasche oder mit der Pipette geben.
8. Geben Sie Ihrem Baby die Erlaubnis schreien zu dürfen! Denn beachten Sie: Babys schreien nicht nur aus Hunger!

   Sie schreien auch aus diesen Gründen:

   - um Spannungen loszuwerden
   - aus Einsamkeit
   - evtl. wegen der Dreimonatskoliken

   Doch lassen Sie ihr Baby nicht als Erziehungsmaßnahme schreien!
   Bedenken Sie: Kinder können im ersten halben Lebensjahr nicht verwöhnt werden. Das bewusste Gedächtnis und das Warten-Können entwickeln sich erst langsam während der ersten beiden Lebensjahre.
9. Womöglich braucht Ihr Baby mehr Nahrung während eines Wachstumsschubs. Zeiten, in denen das Baby eventuell mehr Nahrung verlangt: 6. bis 10. Tag; 5. bis 6. Woche und im 3. Monat. Vom Baby wird der Hunger wie ein Schmerz empfunden, da die sofortige Versorgung durch die Nabelschnur entfällt – und deshalb schreit es.
10. Wickeln Sie Ihr Kind in eine Decke ein!

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal

Sexualität nach der Geburt

Geschlechtsverkehr ist möglich, wenn beide Partner es wünschen. Entscheidend ist der individuell richtige Zeitpunkt.
Zu beachten ist:

- Die häufigen Störungen der Nachtruhe lassen oft bei den Paaren nicht die rechte Lust aufkommen.
- Die Frau hat häufig Ängste, dass der Verkehr wehtun könnte. Es besteht die Angst, dass die Dammnarbe aufgehen könnte – aber das passiert nicht! Eventuell besteht das Gefühl, dass der Genitalbereich noch nicht wieder so richtig zum eigenen Körper gehört.
- Häufig fühlt die Frau sich vom Kind körperlich und emotional völlig ausgelaugt und möchte abends eher Zeit für sich haben, während der Mann sich eventuell nach seinem Berufsalltag auf die emotionale und körperliche Zuwendung seiner Frau freut. Ein Gespräch miteinander und mit anderen Eltern kann sehr hilfreich sein.
- Es ist wichtig, sich nach den aufregenden Anfangsmonaten ganz bewusst auch wieder Zeit für die Partnerschaft zu nehmen. Hierzu sollte das Paar einen Babysitter eingewöhnen oder Großeltern/-Geschwister oder Freunde einspannen.
- Durch den veränderten Hormonhaushalt während der Stillzeit kann die Scheide etwas trockener sein. Hier hilft z. B. Gleitgel (Drogerie). Wichtig ist es, dass die Frau sagt, was sie mag und was nicht.
- Hilfreich ist beim ersten Versuch eine Position, die den Damm nicht belastet, viel Verständnis des Partners für die Ängste seiner Frau, Ruhe, Zeit und kein Leistungsdruck!

Wie nach der Geburt verhüten?

1. Stillen: Stillen schützt keinesfalls vor Schwangerschaft!
2. Coitus interruptus: Er eignet sich wegen der hohen Fehlerquote nicht als Verhütungsmittel.
3. Natürliche Empfängnisverhütung: Die Temperatur- oder Schleimmethode ist nach einer Geburt nicht zu empfehlen, da der Zyklus noch sehr unregelmäßig sein kann und der Körper oft ein Jahr braucht, um sich wieder richtig einzuspielen. Außerdem führt mangelnder Schlaf zu einem Temperaturanstieg.
4. Kondom: Es ist nach einer Geburt als Verhütungsmittel geeignet. Ein Problem könnte sein, dass die Scheide noch nicht gleitfähig genug ist. Eventuell ein Gleitmittel verwenden.
5. Spirale: Sie ist geeignet, kann aber erst ab der 6. Woche eingesetzt werden, vorausgesetzt, dass die Gebärmutter voll zurückgebildet ist.
6. Diaphragma: Es kann nach ca. 6 Wochen wieder benutzt werden, muss jedoch nach der Geburt neu angepasst werden – ebenso die Muttermundkappe, die bis zur nächsten Regel auf dem Muttermund sitzt.
7. Pille: Sie ist bei stillenden Frauen nicht geeignet, da die Hormone in die Muttermilch übergehen. Frauen, die die Pille nehmen wollen, können dies nach der Stillzeit wieder tun.
8. Minipille: Eine Einnahme während der Stillzeit ist mit dem Gynäkologen zu besprechen. Sie enthält nur Gestagen (ist also östrogenfrei), sodass sie den Eisprung nicht unterdrückt, sondern nur den Muttermundpfropf verändert, damit die Spermien nicht hindurch können. Außerdem verhindert sie bei einer Befruchtung die Veränderungen der Gebärmutterschleimhaut, sodass sich kein Ei einnisten kann.
9. NuvaRing: Der hormonell wirkende Vaginalring ist ungeeignet.
10. Implanon: Das Einsetzen des Hormonstäbchens am Oberarm ist möglich.

Unsere Angebote für werdende Eltern

Kreißsaalführung | Yoga & Schwangerschaftsgymnastik | Rückbildungskurse | Säuglingspflege | Still- & Babytreff | Entspannung

Infos und Anmeldung

https://pur.evk-gesund.de/programm/kursprogramm

PUR Quirlsberg 3 (Rundbau) | 4. Etage (Raum 404) | 51465 Bergisch Gladbach |
Tel: 02202 122 – 7300 | Fax: 02202 122 – 1207 | E-Mail: pur@evk-gesund.de