



Es ist vollbracht! Sie halten Ihr Neugeborenes in den Armen und wissen sich für alle Mühen der vergangenen neun Monate belohnt. Die folgenden sechs bis acht Wochen werden mit dem Begriff „**Wochenbett**“ bezeichnet. So lange braucht Ihr Körper, um sich von Schwangerschaft und Geburt zu erholen.

Die ersten Wochen mit dem Baby: das Wochenbett

Haben Sie in einem Krankenhaus entbunden, werden Sie dort einige Tage verbringen, wahrscheinlich aber nicht mehr als eine Woche. Nützen Sie das **Wochenbett** ohne die alltäglichen Verpflichtungen, um sich zu erholen und zu schlafen. Haben Sie Ihr Baby im Zimmer, nützen Sie, wenn Sie möchten, ohne schlechtes Gewissen die Möglichkeit, das Kind für eine Zeit ins von den Schwestern betreute Kinderzimmer zu geben, um in Ruhe schlafen zu können. Neben der körperlichen Umstellung erwarten Sie in den nächsten Wochen auch viele schlaflose Nächte, bis Ihr Kleines einen Tag-Nacht-Rhythmus entwickelt hat.

Stillen und Rückbildung im Wochenbett

Wenn Sie können, sollten Sie Ihr Baby stillen. Innerhalb von drei bis vier Tagen klappt das meist problemlos. Die Menge und Zusammensetzung der **Muttermilch** stellt sich ganz individuell auf die Bedürfnisse des Säuglings ein. Ganz nebenbei wird beim Stillen das Hormon Oxytocin produziert, das den Rückbildungsprozess der Gebärmutter ankurbelt. Anfangs können beim Stillen richtige „Wehen“ auftreten, so stark zieht sich die Gebärmutter zusammen. Schon bald nach der Geburt können Sie unter Anweisung Ihrer Hebamme mit **Rückbildungs-Übungen** beginnen, um den Beckenboden und den Bauch zu stärken und zu straffen.

Wermutstropfen im Wochenbett: Baby-Blues und Wochenbett-Depression

Durch die extreme hormonelle Umstellung nach der Geburt stellt sich ziemlich zuverlässig etwa am dritten Tag nach der Entbindung der **Baby-Blues** ein: Weinerlichkeit, schlechte Laune, Erschöpfung und Müdigkeit sollten nach dem Ablauf einer Woche aber wieder verschwunden sein. 10 bis 15 Prozent aller Mütter kämpfen allerdings mit einer längeren Wochenbett-Depression, einige wenige sogar mit einer Wochenbettpsychose. Haben Sie anhaltende Beschwerden, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für Ihr Baby und Ihre Familie da sein!

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Stillpositionen im Überblick
- ▶ Die Vorteile des Stillens
- ▶ Tipps für frischgebackene Eltern

[zum Artikel Wochenbett](#)