



## Stärkung nach der Geburt

Sind die Anstrengungen der Geburt überstanden, sollte die frisch gebackene Mutter wieder zu Kräften kommen. Die Zeit unmittelbar **nach der Geburt** mag ihre ruhigen Momente der Stille und Einkehr bringen, aber auch eine Menge Aktivitäten sind damit verbunden.

### Was sollte man zur Stärkung nach einer Geburt essen und trinken?

Das Neugeborene muss gestillt, gewickelt und umsorgt werden. Die Mutter braucht auch Zeit für sich und ihre Körperpflege. Sie braucht so viel Zeit zum Schlafen, wie nur möglich und wie viel auch das Kind erlaubt. Aber dadurch allein kommt die Mutter noch nicht ausreichend zu Kräften. Auch mit einem deftigen Schweinsbraten oder einer Sachertorte ist ihr nicht geholfen. Eine kräftigende Hühnerkraftsuppe macht mehr Sinn.

Vorzugsweise kann die Schwangere unmittelbar vor der Geburt jemanden aus der Familie damit beauftragen, sobald die Geburt beginnt, einkaufen zu gehen und diese stärkende Suppe zuzustellen. Man braucht ein Suppenhuhn oder einen Hühnerrücken, viel Suppengemüse und einen Bund Petersilie. Diese Zutaten sollten gemeinsam mit Salz und Wacholderbeeren gut 3-4 Stunden dahin köcheln. Fleisch und Gemüse sind dann so ausgekocht, dass man die Suppe abseihen und den Inhalt entsorgen kann. Die Suppe sollte noch heiß in Schraubgläsern portioniert und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Wöchnerin sollte täglich ein bis zwei Tassen über den Tag verteilt von dieser Suppe **essen**.

Prinzipiell sollte sie sich daran gewöhnen, dass sie in der Stillzeit viel **trinken** muss. Die junge Mutter sollte, solange sie im Wochenbett ist, also mindestens 4-6 Wochen, das Kochen möglichst an andere Personen delegieren und sich kulinarisch verwöhnen lassen. Mit gedünsteten, gekochten, leicht bekömmlichen Gemüse-Getreidegerichten, kombiniert mit Fleisch und Fisch. Vor allem lang gekochte Fleisch-Gemüsesuppen sind gut geeignet.

Autor: Dr. Claudia Nichterl

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Unser Wunschkind ist da - wieso streiten wir?](#)
- ▶ [Stilldemenz](#)
- ▶ [Rückbildungsarbeit warum so wichtig? - Tipps für zu hause](#)

[zum Artikel Stärkung nach der Geburt](#)