Shiatsu nach der Geburt

NORA KREHAN
CHRISTINA PRANTL
ROMINA ZERFASS

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Norah Krehan, Christina Prantl, Romina Zerfaß*. Betreut von*: Ricarda Schober-Doneiser.*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: *2021, International Academy for Hara Shiatsu.*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

SHIATSU NACH DER GEBURT

Sie ist eine der größten, nachhaltigsten und grundlegendsten Veränderungen in unserem Leben: Die Geburt eines Kindes.

Während der Schwangerschaft haben wir uns damit beschäftigt, wie die Geburt ablaufen könnte, ob wir stillen wollen oder nicht, vielleicht einen Geburtsvorbereitungskurs besucht, haben uns auf die Zeit danach vorbereitet, Einrichtungsgegenstände besorgt, Elternratgeber gelesen…und irgendwann ist der große Tag gekommen • das Baby ist da! Wer das alles schon erfolgreich durchlaufen hat, möge sich bitte einmal genüsslich auf die eigene Schulter klopfen oder sich selbst applaudieren, denn – nur weil viele Frauen Kinder bekommen, heißt das nicht, dass Kinder auf die Welt bringen und Mutter sein einfach ist!

Gerade in den ersten Lebenswochen und -monaten des Babys, während derer die Familiendynamik sich neu gestaltet, der Alltag erst entsteht, eine neue Routine mit dem kleinen Menschlein gefunden werden will, schlaflose Nächte uns begleiten, wir kaum Raum für uns selbst haben, sehen wir uns als Eltern mit einer Zeit konfrontiert, die einerseits wunderschön ist, uns andererseits zeitweise aber auch an die physischen und psychischen Grenzen treibt.

Diese Umstellung und der Fokus auf das neue Leben, das wir bestmöglich schützen und nähren wollen, führen oft dazu, dass Mütter sich selbst etwas vernachlässigen. Und damit ist nicht der messy Bun und die fleckige Jogginghose – weil's eh schon wurscht ist – gemeint, die sind absolut legitim, sondern dass das Gefühl für die eigenen Emotionen und den eigenen Körper manchmal zur Seite geschoben wird und wir uns gar nicht damit auseinandersetzen: Wie geht es mir eigentlich? Was passiert mit mir und meinem Körper seit der Geburt? Was kann ich tun, das gut für mich und meine Erholung, meine Heilung ist?

In dieser Arbeit wollen wir versuchen, die Zeit der Rückbildung (gemeint sind die ersten neun Monate nach der Geburt) auf unterschiedliche Weise zu beleuchten und sowohl angehenden Müttern, als auch interessierten Angehörigen und Shiatsupraktikern einige Tipps und Inspirationen für diese so besondere Zeit mitzugeben, denn Mütter zu stärken heißt, deren Kinder zu stärken, heißt: Die Welt zu stärken!

Viel Spaß beim Lesen!

WAS PASSIERT MIT MIR NACH DER GEBURT?

Nach jeder Geburt muss sich der gesamte weibliche Körper wieder zurückbilden. Die erste Zeit dieser nachgeburtlichen Phase nennt man das Wochenbett, die Frau nennt man Wöchnerin. Der neue Abschnitt im Leben beginnt mit dem Abschluss des vorherigen – der körperlichen Heilung postpartum.

Nachdem der Mutterkuchen (Plazenta) ausgestoßen wurde:

- *heilen die Geburtswunden ab (Plazentahaftstelle, Episiotomie, Rissverletzungen, Schürfwunden, Kaiserschnittnarbe)*
- *kommt die Milchbildung in Gang und wird aufrechterhalten*
- *heilt der gesamte Organismus*
- *wird die Mutter-Kind-Beziehung aufgebaut (Bonding)*

Das Frühwochenbett umfasst ungefähr die ersten 10 bis 14 Tage. In dieser Zeit finden die größten Veränderungen statt. Daran schließt das Spätwochenbett an und dauert insgesamt 8 bis 12 Wochen. Die vollständige Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen dauert etwa 9 Monate. Trotzdem wird der gleiche körperliche Zustand wie vor der Schwangerschaft meist nicht mehr vollständig erreicht – lass dich davon bitte nicht beunruhigen, zu diesem Zeitpunkt hast du bereits Großartiges geleistet und so wie das Leben mit Kind anders, aber gleichzeitig wundervoll ist, ist es auch dein Körper! Viele Frauen erleben sich nach einer Geburt sogar kraftvoller und schöner als je zuvor.

Während des Spätwochenbetts haben sowohl Mutter als auch Vater meist schon eine gute Beziehung zum Baby aufgebaut, es kristallisiert sich eine neue Familiensituation heraus.

Durch die Veränderungen in unserer Gesellschaft, wie zum Beispiel den Wegfall der Großfamilie und die kurze Aufenthaltsdauer im Krankenhaus, bringt diese Zeit oft besondere Belastungen mit sich und stellt die Wöchnerin vor große Herausforderungen. Deshalb ist eine Hebammennachbetreuung und ein unterstützendes Umfeld in dieser Zeit von großer Bedeutung.

Ganz wichtig ist hier zu erwähnen: Es ist keine Schwäche, um Unterstützung zu bitten, ob im privaten Umfeld oder bei professionellen Stellen

Zum Beispiel bei postpartalen Depressionen, wenn die Geburt traumatisch erlebt wurde… Oft haben wir den Anspruch an uns selbst, alles im Alleingang schaffen zu müssen – das ist grundsätzlich verständlich, aber es kann durchaus sinnvoll sein, Hilfe anzunehmen oder zu suchen bzw. sich bereits vor der Geburt mit den Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, auseinanderzusetzen.

Die hormonelle Umstellung

Einer der Hauptprotagonisten im Hormonreigen ist das Oxytocin: Es wird beim Stillen in großem Maße freigesetzt und bewirkt unter anderem Gebärmutterkontraktionen. Durch dieses Zusammenziehen der Gebärmutter wird eine verstärkte Nachblutung verhindert und die Rückbildung der Gebärmutter angeregt. Außerdem wird so eine rasche Verkleinerung der Plazentahaftstelle bewirkt.

Mit der Ausstoßung der Plazenta kommt es zum raschen Absinken aller plazentaren Hormone. Die dadurch in der Schwangerschaft beeinflussten Organe bilden sich zurück und die Milchbildung (Laktation) setzt ein. Diese wiederum unterdrückt bis auf weiteres die Funktion der Eierstöcke. Bei Frauen, die nicht stillen wollen oder können, setzt die Ovarialfunktion hingegen wieder ein.

Durch das Auf und Ab der Hormone kann es zu Stimmungsschwankungen kommen - den berühmte Babyblues.

DIE RÜCKBILDUNG (INVOLUTION)

Bei der Rückbildung wird zwischen genitaler und extragenitaler Involution unterschieden:

- *Die genitale Involution betrifft die Gebärmutter, die Haltebänder der Gebärmutter (Uterusligamente) und die Vagina.*
- *Die extragenitale Involution beinhaltet den Darm, die Blase, den Beckenboden, die Bauchmuskulatur, den Beckenring, das Herz-Kreislaufsystem, die Haut, das Gewicht und die Körpertemperatur.*

Was passiert körperlich im Wochenbett mit der Gebärmutter?

Die Gebärmutter hat direkt nach der Geburt ein Gewicht von ca. 1000 Gramm, die Wundfläche der Plazentahaftstelle hat einen Durchmesser von etwa 12,5 cm. Nach einer Woche wiegt sie nur mehr ca. 500 g, nach 6-8 Wochen beträgt ihr Gewicht ca. 60 g. Dann liegt sie wieder im kleinen Becken.

Diese rasche Rückbildung ist bedingt durch den Wegfall der Plazentahormone. Nachwehen, die oft durch das Stillen ausgelöst werden, helfen der raschen Gebärmutterverkleinerung. Deshalb bildet sich die Gebärmutter bei Stillenden oft besser und schneller zurück als bei Nichtstillenden. Die Nachwehen bewirken die Blutstillung der Uteruswunde und die Minderung der Durchblutung.

Zur Kontrolle der Gebärmutterrückbildung wird der Fundusstand (höchster Stand der Gebärmutter ertastet. Dieser ist gleich nach der Geburt üblicherweise zwei Querfinger breit unter dem Nabel, steigt dann bis zum Nabel und sinkt danach täglich einen Querfinger breit ab. Etwa nach 14 Tagen ist die Gebärmutter nach spontaner Geburt nicht mehr durch die Bauchdecke tastbar. Nach einem Kaiserschnitt oder bei Mehrgebärenden oder Mehrlingsgeburten dauert die Rückbildung gewöhnlich etwas länger.

Der Gebärmutterhals (Cervix) schwillt ab, wofür er etwa drei Tage benötigt. Der innere Muttermund verschließt sich etwa am 8. Tag nach der Geburt, der äußere bleibt noch für einige Wochen einen Finger breit offen und zeigt sich danach als quer verlaufender Spalt. (Vor der ersten Geburt ist dieser eher grübchenförmig.)

Die Haltebänder der Gebärmutter sind postpartum schlaff und aufgelockert. Sie bilden sich am langsamsten zurück. Dies kann bis zu neun Monaten in Anspruch nehmen.

Die Vagina ist nach der Geburt stark geweitet und braucht Zeit, um wieder enger zu werden. Am Ende der Rückbildung hat das Scheidengewebe wieder die ursprüngliche Beschaffenheit. Bei stillenden Frauen ist das Gewebe oft vorübergehend etwas trockener und auch die Libido geschwächt.

Was passiert bei der Rückbildung mit den Organen und dem Körper?

- *Mit dem Darm: Die Trägheit setzt sich oft im Wochenbett fort durch die Lageveränderung, die anfängliche Bettruhe, weniger Flüssigkeitsausscheidung, Eisenpräparatgabe und auch durch die Geburtsverletzungen. Dies begünstigt Obstipation (Verstopfung), welche sich aber nach spätestens 4 Wochen gegeben haben sollte.*

- *Mit der Harnblase: Ihr Tonus war während der Schwangerschaft leicht herabgesetzt. Durch verlängerte (protrahierte) oder vaginal-operative Geburten können sich Harnentleerungsstörungen zeigen. Oft sind es der Druck des kindlichen Kopfes auf den Blasenhals, Quetschungen und Ödeme oder durch Dammschnitt (Episiotomie) oder Dammriss verursachte Schmerzen, die Probleme bereiten können. Die Harnproduktion ist in der ersten Woche nach der Geburt erhöht, um diverse schwangerschaftsbedingte Wassereinlagerungen wieder abzubauen. Nach drei bis vier Wochen sollte sich wieder alles normalisiert haben.*
- *Mit dem Beckenboden: Er ist direkt nach der Geburt überdehnt und schlaff und kann auch Verletzungen aufweisen. Nach drei Wochen hat er langsam wieder so viel Stabilität, dass ein Training begonnen werden kann (Darauf gehen wir später noch genauer ein).*
- *Mit der Bauchmuskulatur: Sie wurde durch den wachsenden Bauch stark gedehnt und bildet sich nach der Geburt nur langsam und oft unvollständig zurück. Häufig bleibt eine Rektusdiastase (Auseinandergehen der geraden Bauchmuskeln) zurück. Durch gezielte Übungen kann diese jedoch auf ein Mindestmaß beschränkt werden oder auch vollständig verschwinden.*

Mit dem restlichen Körper:

- *Der Kreislauf braucht zwei bis drei Wochen zur Normalisierung. Die Erythrozyten und das Hämoglobin steigen bis sechs Wochen nach der Geburt wieder zum Normalwert. Es gibt ein leicht erhöhtes Risiko für eine Beinthrombose.*
- *Krampfadern (Varizen) treten in der Schwangerschaft häufig erstmals auf und sind sackartig erweiterte Venen in Schlauch• oder Knäuelform. Insbesondere der innere Ober• und Unterschenkel oder die Rückseite des Unterschenkels sind gern betroffen, aber auch die Kniekehle. Außerdem sind Vulvavarizen oder Analvarizen häufig anzutreffen. Leider nimmt die Gefäßwandschwäche mit jeder Schwangerschaft zu. Besenreiser sind nur ein kosmetisches Problem.*
- *Die Atmung kehrt wieder zur überwiegenden Bauchatmung zurück. Diese war durch den Zwerchfellhochstand in der Schwangerschaft nicht möglich.*
- *An der Bauchhaut können sich Schwangerschaftsstreifen gebildet haben, die ihre Farbe von bläulich-rot in weißglänzend-perlmuttfarben ändert. Die stärkere Pigmentierung im Gesicht und an den Brustwarzen geht rasch zurück.*
  Alte Narben ändern ihre Farbe nur langsam.
  Die pigmentierte Linea fusca wird langsam wieder zur Linea alba.
- *Das Körpergewicht sinkt direkt nach der Geburt durch die Entleerung der Gebärmutter (Fetus, Plazenta und Fruchtwasser), durch starkes Schwitzen und dem Blutverlust um ca. 6 kg. Während der Folgewochen nimmt die Frau weitere 3-7 kg durch Gebärmutterrückbildung, Schwitzen und Wochenfluss ab.*
- *Die Körpertemperatur ist im Wochenbett normalerweise nicht erhöht. Axillär (in der Achsel gemessen) liegt sie bei 36,5 bis 37 Grad Celsius. Direkt nach der Geburt kommt es oft zu einem Frösteln, welches vom Blutverlust, der Erschöpfung und dem Wegfall der psychischen Anspannung kommt. Am Tag des Milcheinschusses kann es zu einer Körpertemperatur von über 37 Grad kommen.*

Die Wundheilung

An der Gebärmutterwand befindet sich nach der Geburt eine riesige, durch die Ablösung von Plazenta und Eihäuten verursachte Wundfläche. Sie ist zwischen 7 und 12 cm groß und verkleinert sich durchs Zusammenziehen der Gebärmutter in den Folgewochen sehr stark.

Die Gewebereste der Haftstelle werden aufgelöst und mittels Wochenfluss nach außen transportiert. Der Wochenfluss, auch Lochien genannt, enthält zahlreiche Keime und variiert mengenmäßig im gesamten Blutungszeitraum. Nach einem Kaiserschnitt ist der Wochenfluss durch die Curettage (Gebärmutterausschabung) meist geringer.

Menge und Farbe der Lochien verändern sich mit der Abheilung der Wundfläche in der Gebärmutter: Vom 1.-5. Tag postpartum sind die Lochien rein blutig, mehr als periodenstark und flüssig. Am Ende der 1. Woche lassen sie in der Intensität nach und werden bräunlich und dünnflüssig. Am Ende der 2. Woche sind sie nur noch gering, schmutziggelb, rahmig; nach der 3. Woche sehr gering, schmutzig weiß und wässrig. Zwischen der 4.-6. Woche kommt es zum allmählichen Versiegen der Lochien.

PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN IM WOCHENBETT: WARUM FAHREN MEINE HORMONE HOCHSCHAUBAHN?

Die erste sensible Anpassungsphase ist geprägt vom körperlichen Kontakt zwischen Mutter und Neugeborenem. Beim sogenannten Bonding sollten beide nackt sein und es sollte so rasch wie möglich das erste Mal stattfinden. Es handelt sich um prägende Momente für beide und sollte daher liebevoll gefördert und möglichst oft wiederholt werden. Wenn das Kind Bereitschaft zum Saugen an der Brust zeigt, sollte es gut unterstützt werden beim Anlegen.

Nicht alle Prozesse rufen nur positive Gefühle hervor. Leider treffen uns manchmal auch seelische Krisen, Verzweiflung, Angstzustände und depressive Verstimmungen. Anfälligkeiten für psychische Störungen sind in dieser Zeit auch wesentlich höher als zu anderen Zeiten im Leben einer Frau. Der Babyblues, auch Heultage genannt, betrifft 50 bis 80 % aller Mütter. Durch den fallenden Progesteronspiegel tritt dieses Stimmungstief zwischen dem 3. und 10. Tag nach der Geburt auf.

„Warum bin ich so traurig, wenn doch eigentlich alles passt?“

Traurigkeit, Schwermut, häufiges Weinen, Stimmungswechsel vom Weinen bis zum Lachen, Ruhe- und Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Pessimismus, Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten sind die wichtigsten Symptome, an denen du oder dein Umfeld den Babyblues erkennen kannst bzw. kann.

Ein aufklärendes Gespräch hilft oft und tut gut. Der Partner und die Familie sind wichtig.

Die Hebamme soll die Frau bestärken, diese ambivalenten Gefühle zuzulassen. Oft kommt die Unsicherheit im Umgang mit dem Neugeborenen und Schmerzen beim Milcheinschuss auch noch dazu. Und da darf frau ruhig mal weinen. Manchmal löst sich mit dem Weinen auch der Stau in der Brust oder in der Gebärmutter. Alles darf fließen – abfließen – ausfließen.

Wenn sich diese Verstimmungen allerdings länger als zwei Wochen hinziehen, kann sich daraus eine postpartale Depression entwickeln, im Allgemeinen passiert dies in den ersten drei Monaten nach der Geburt. 3 bis 20 % aller Wöchnerinnen sind davon betroffen, der Verlauf kann von leicht bis schwer gehen. Symptome sind niedergeschlagene Grundstimmung, Traurigkeit, häufiges Weinen, ständige Müdigkeit, Desinteresse, Erschöpfung, Schlafstörungen, Angst, Sorge um das Kind, ambivalente Gefühle gegenüber dem Kind, Schuldgefühle, körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Antriebsmangel, Kreislaufschwäche, Gefühl des Krankwerdens.

Dies erfordert verständnisvolle und kompetente Begleitung durch das Klinikpersonal und die nachbetreuende Hebamme. Es gibt auch Selbsthilfegruppen wie beispielsweise „Schatten und Licht“. Für eine erste Selbsteinschätzung kannst du dich mit den nachstehenden Fragen befassen. Der Fragebogen ist ein Hilfsmittel nach der so genannte Edinburgh Postnatal Depression Scale und wird als Screeningmethode zur Erfassung der postpartalen Depression verwendet.

Ab einer Punktezahl von 12 wird eine Wochenbettdepression angenommen. In akuten Situationen ist unter Umständen eine medikamentöse Therapie erforderlich und langfristig eine psychotherapeutische Begleitung notwendig.

Ich konnte lachen und die komische Seite von Dingen sehen:

- *so wie bisher*
- *nicht ganz so wie früher*
- *deutlich weniger als früher*
- *überhaupt nicht*

Ich habe mich auf Dinge im Voraus gefreut:

- *so wie bisher*
- *weniger als gewöhnlich*
- *deutlich weniger als bisher*
- *kaum*

Ich habe mich unnötigerweise schuldig gefühlt, wenn Dinge schief gingen:

- *ja, meistens*
- *ja, gelegentlich*
- *nicht sehr oft*
- *nein, niemals*

Ich war ängstlich oder besorgt ohne guten Grund:

- *nein, gar nicht*
- *kaum*
- *ja, gelegentlich*
- *ja, sehr oft*

Ich habe mich gefürchtet und geriet in Panik ohne guten Grund:

- *ja, sehr häufig*
- *ja, gelegentlich*
- *nein, kaum*
- *nein, überhaupt nicht*

Dinge wurden mir zuviel:

- *Ja, meistens konnte ich die Situation nicht meistern.*
- *Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so gut meisten wie bisher.*
- *Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.*
- *Nein, ich bewältige die Dinge so gut wie immer.*

Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte:

- *ja, meistens*
- *ja, gelegentlich*
- *nein, nicht sehr häufig*
- *nein, gar nicht*

Ich habe mich traurig oder elend gefühlt:

- *ja, meistens*
- *ja, sehr häufig*
- *nur gelegentlich*
- *nein, gar nicht*

Ich war so unglücklich, dass ich weinte:

- *ja, die meiste Zeit*
- *ja, sehr häufig*
- *nur gelegentlich*
- *nein, nie*

Der Gedanke, mir etwas anzutun, überkam mich:

- *ja, recht häufig*
- *ja, gelegentlich*
- *kaum*

Die postpartale Psychose (Wochenbettpsychose) ist die schwerste Form und tritt innerhalb der ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt auf. Der Gipfel liegt zwischen dem 10. und 20. Tag. Symptome sind massive Verwirrtheit, mangelnde Orientierung (zeitlich, räumlich und persönlich), starke innere und äußere Unruhe, Antriebssteigerung, geringes Schlafbedürfnis, Größenwahn, extreme Angstzustände, Teilnahmslosigkeit, schwere Schlafstörungen, ausdrucksloses Gesicht, Wahnvorstellungen, sich selbst oder dem Kind etwas anzutun, Halluzinationen.

Bei Gefährdung für die Frau oder das Kind sollte eine sofortige Überweisung bzw. Hinzuziehung eines Spezialisten erfolgen.

Durch die frühe Entlassung aus dem Krankenhaus obliegt es der nachbetreuenden Hebamme, diese Krankheit zu erkennen und zu handeln, was manchmal sehr schwer einzuschätzen ist. Oft lässt sich in der Schwangerschaft schon eine Tendenz dazu erkennen. Der Partner stellt dabei eine große Hilfe dar.

Auch wenn es oft schwierig ist oder man in der Situation gar nicht wirklich merkt, wie schlecht es einem eigentlich geht – sich Hilfe bzw. professionelle Unterstützung zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche! Und gerade wenn es die Mutter selbst nicht in der Lage ist, um Beistand zu bitten, ist es umso wichtiger, dass Partner und/oder Familie bzw. Freundeskreis auf die genannten Symptome achten um ihr gegebenenfalls selbst, oder durch Kontaktaufnahme mit Fachpersonal durch diese schwierige Zeit helfen zu können.

APROPOS PARTNER: „ER MÖCHTE SEX – ICH NICHT!“ ODER FRAU: „ICH HABE SCHON SO LUST DRAUF – WANN DARF ICH?“

Die Empfehlung im Krankenhaus lautet: nach dem Frauenarzttermin, der mit 6-8 Wochen nach der Geburt stattfinden soll. Aber warum so lange warten, wenn die Lust da ist? Es geht um ungenügende Hygiene und außerdem kann man relativ rasch wieder schwanger werden. Das wichtigste ist, dass die Frau ihre Lust spürt. Dann spricht nichts dagegen, wenn auf Sauberkeit und Verhütung geachtet wird.

Aber viele Frauen können sich Geschlechtsverkehr noch lange nicht vorstellen: die Dammnaht, die Kaiserschnittnaht, die vollen Brüste, das Baby, das immer da ist. Das nimmt die Lust manchmal auch für längere Zeit und ist völlig normal. Es kann dauern, bis die Frau ihren Platz zwischen Muttersein und Geliebter gefunden hat. Drängelnde Männer sind da eher kontraproduktiv.

„Hast du dir deine Dammnaht schon angeschaut?“ fragt manche Hebamme ihre Wöchnerin. Jedes Kind weiß, wenn man auf Wunden bläst und sie be-achtet, dass diese rascher heilen. Die Be-achtung, die Achtung der Wunde hilft bei der Heilung. Auch bei der Kaiserschnittwunde, die manchmal sehr taub ist, hilft das Achten und später auch die Berührung und Beschäftigung inklusive Massage damit. Narben entstören hilft auch sehr gut.

Wie geht’s denn dem Mann (Partner) mit der neuen Situation?

Er erlebt seine Frau in einem ganz neuen Licht. Das hat in der Schwangerschaft begonnen. Sie hat sich stark verändert, auf verschiedenen Ebenen. Die Geburt ist in gewisser Weise die Krönung einer Liebesbeziehung. Somit kann das Wochenbett als Krönungsfeier gesehen werden, was bedeutet, dass der frischgebackene Vater genauso zum Wochenbett dazu gehört wie Mutter und Kind. In unserer Gesellschaft ist es oft nicht leicht, sich lange Urlaub zu nehmen. Seine Frau hat ja „nur ein Kind geboren – sie ist ja nicht krank“ hört man oft. Nein, sie ist nicht krank, aber sie hat ein Kind geboren – das ist eine Meisterleistung, etwas ganz Besonderes.

Auch viele Männer erleben im Wochenbett Stimmungsschwankungen. Für ihn heißt es jetzt Verantwortung für ein kleines Geschöpf zu übernehmen und für die ganze Familie. Es geht um Neuorientierung: wo stehe ich als Mann in dieser Familie? Ist immer das Baby an erster Stelle? Dann ist Eifersucht vorprogrammiert. Aber es geht auch anders.

Die Geburt muss auch vom Vater emotional verarbeitet werden. Mancher erlebt sich dabei als hilflos, machtlos, tatenlos zuschauen zu müssen, was mit seiner Frau grade passiert.

Wenn das Baby da ist, kann er helfen, ist nicht mehr hilflos, wird gebraucht. Das ist euer Baby, das Baby braucht euch beide. Der Haushalt ist nicht so wichtig. Hauptsache, euch Dreien (oder mehreren) geht's gut. Viele Frauen sind nach der Geburt besonders empfindlich und es tut ihnen gut, wenn der Partner durch eine verständnisvolle und einfühlsame Art auf die Entlastung schaut. Dann finden sich alle im neuen Leben leichter zurecht.

ERFOLGREICHES STILLEN – GENAU DAFÜR HABEN WIR UNSERE BRUST!

„Ich habe nicht stillen können, meine Milch hat nicht gereicht, das Baby wollte meine Brust nicht, es hat so weh getan, …"

Viel wird darüber geredet. Jede Frau, die schon ein Kind geboren hat, will ihre Erfahrung zum Besten geben. Oft entsteht dadurch große Verunsicherung bei der Wöchnerin. Beim Stillen braucht es jemanden wie die Hebamme oder eine Stillberaterin, die einem immer wieder gut zuredet, gut unterstützt, über Krisen hinweghilft. Sonst wird rasch abgestillt. Früher gab es sehr wenig Hilfe. „Mein Kind ist mit der Flasche auch groß geworden!" Natürlich, aber Muttermilch ist das, was uns von der Natur für unsere Kinder mitgegeben wird. Und Muttermilch dient nicht nur der Ernährung, sondern ist so vieles mehr wie zum Beispiel: Liebe geben und bekommen, nuckeln, kuscheln und Krankheitsvorbeugung, Der Aufbau einer guten Darmflora wird unterstützt,

Die Muttermilch ist immer optimal fürs Baby da, richtig temperiert, nie leer, ohne besondere Zubereitungshinweise, sehr kostengünstig und noch vieles mehr…

Trotzdem kann der Anfang manchmal schwierig sein. Richtiges Anlegen will geübt werden. Wunde Brustwarzen wollen gepflegt werden. Das Wissen, dass es Stillkrisen gibt, wo das Baby nicht so trinkt wie sonst, da gerade die Menstruation wieder einsetzt oder dass es mehrere Milchumstellungen gibt, bezieht man von Stillgruppen und von Hebammen, oft auch schon in der Geburtsvorbereitung; dass Bruder und Schwester des Milcheinschusses namens Milchstau oder auch Brustentzündung möglicherweise zu Besuch kommen wollen. Auch Haarausfall kann eintreten, wenn die Hormone wieder wechseln.

Und dass manche Frauen bereits in der Schwangerschaft unter einem schlechten Gedächtnis leiden, welches sich in der Stillzeit sogar zur Stilldemenz ausweiten kann, sollte Frau auch erfahren! Manchmal kann Frau wirklich nicht stillen. Auch das muss akzeptiert und verarbeitet werden. Diese Frau ist deshalb keine schlechte Mutter und dem Kind geht's mit der Flaschennahrung auch gut.

DIE RÜCKBILDUNGSZEIT AUS SICHT DER TCM

BABY DA – ENERGIE WEG? WAS PASSIERT MIT MIR ENERGETISCH IN DER ZEIT NACH DER GEBURT?

In der Phase von Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit verbraucht eine Frau sehr viel Chi, Yin, Blut und Essenz. Während in dieser Zeit generell besonders die Nieren und die Milz gefordert sind, kostet eine Geburt zusätzlich auch viel Holz-Energie.
Im Zuge der Geburt verliert die Frau Blut und Yin, sowie Essenz beim Ausstoßen der Plazenta. All das führt dazu, dass Wöchnerinnen einen Mangel an Chi, Blut und Yin aufweisen und unter anderem das Penetrationsgefäß (Chong Mai) und das Konzeptionsgefäß (Ren Mo) erschöpft sind.

Was bedeutet Chi, Yin und Essenz und inwieweit sind diese drei Komponenten wichtig für mich? Wie kann Shiatsu mich in der Zeit nach der Geburt unterstützen? Und – mindestens genauso wichtig – wie kann mein Partner bzw. ich mir selbst helfen?

Jing, Chi und Yin – was ist das?

In den Lehren der Chinesischen Medizin heißt es, dass unsere Nieren der Speicher unserer Lebensessenz - oder auch Jing - sind. Jing ist das, was uns erst entstehen lässt, die Essenz, die unser Knochenmark produziert und in weiterer Folge unter anderem auch die Entwicklung von Gehirn, Knochen, Zähnen und Blut fördert. Umgekehrt bedeutet das auch, dass es ohne Jing kein Leben gibt. Ist unsere Lebensessenz verbraucht, sterben wir. Jing ist die Energie, die wir wie einen Kontostand von den Eltern als Einstieg in unser Leben mitbekommen. Wenn wir nicht darauf achten, Geld (Energie) zu verdienen, sondern nur von unserem anfänglichen Kontostand abheben, wird er eher früher als später bei Null stehen. Wenn wir unser Konto möglichst wenig antasten wollen, müssen wir uns Chi/Energie von außen holen.

Chi, oder auch Qi, ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin ein Synonym für das Leben selbst, in sämtlichen Bereichen unseres Seins.

In unserem Körper wird Chi als Vitalenergie verstanden, eine unsichtbare und unablässig fließende Quelle heilender Energie. Unser Chi und unser Blut stehen in enger Verbindung - das Blut dient dem Chi als Medium und nährt das Chi, während das Chi dem Blut Orientierung und Vitalität gibt.

Wir können Chi auf unterschiedlichen Wegen aufbauen: Ernährung, Atmung und Bewegung zählen zu den wichtigsten.

Yin und Yang, zwei Teile eines Ganzen, schwarz und weiß, Tag und Nacht – es ist das Prinzip, das wohl den meisten Menschen zumindest dem Namen und der Symbolik nach bekannt ist. Yin steht für Vieles, im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung sprechen wir aber vor allem vom Nieren-Yin – genaueres dazu folgt – und damit verbunden von Ruhe. Yin ermöglicht uns tiefe Entspannung und erholsamen Schlaf. Haben wir zu wenig Yin, werden wir unruhig, häufig sind Schlafprobleme die Folge.

Wie erkenne ich einen Chi-Mangel nach der Geburt?

Wenn ich mich nach der Geburt erschöpft und müde fühle, schwitze, oder vielleicht auch Fieber und anhaltende Lochien mit rotem, verdünntem, geruchslosem Blut habe, sind das Zeichen für einen Chi-Mangel.

Was kann ich bei Chi-Mangel tun?

Wie zuvor erwähnt, sind Atmung, Bewegung und Ernährung wichtige Faktoren, um Chi aufzubauen. Unser Atem begleitet uns ständig, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Das ist auch sein großer Vorteil. Er ist immer da, wir können ihn nirgends vergessen, aber jederzeit einsetzen. Bewusstes, tiefes, langsames Atmen bringt Ruhe in unseren Geist und Körper. Du kannst es im Selbstversuch beobachten – das nächste Mal, wenn du gestresst, ängstlich oder nervös bist – atme gleichmäßig und tief, bis in den Unterbauch. Es wird dir binnen kürzester Zeit schwerfallen, in der gleichen Intensität im ausgehenden unangenehmen Gefühl zu verweilen!

Über den Atem nehmen wir Chi in unsere Lungen auf. Atmen wir generell flach, bleibt das Chi irgendwann quasi im Brustkorbbereich stecken und erreicht unseren (Unter)Bauch, unser Hara und unsere Nieren nicht mehr.

Tiefes Atmen hingegen, das unsere Lungen mit unseren Nieren verbindet, transportiert auch das Lungen-Chi in unsere Nieren und – du ahnst es schon – unterstützt dadurch den Aufbau des Nieren-Chis. Durch Bewegung wird unser Atem automatisch tiefer, hier schlägst du also zwei Fliegen mit einer Klatsche: du nimmst mehr Chi auf und regst gleichzeitig die Verteilung des Chi im Körper an.

Wir sprechen hier übrigens nicht unbedingt von exzessivem Sport, auch spazieren gehen – vor allem im Grünen – hat einen positiven Effekt.

Ernährung kann eine großartige Unterstützung in sämtlichen Lebenslagen sein, so auch oder ganz besonders in der Zeit nach der Geburt. Diesem Thema haben wir uns weiter unten gewidmet, im Ernährungsabschnitt findest du wertvolle Ernährungstipps und aufbauende Rezepte. Zögere nicht und teile auch gerne deine Familie oder deinen Freundeskreis ein, dir hier zur Seite zu stehen und für dich zu kochen!

KAISERSCHNITT

Gut zwei Drittel aller Neugeborenen in Österreich werden spontan entbunden, das dritte Drittel wird per Kaiserschnitt auf die Welt gebracht. Das Verhältnis von geplanten und Notkaiserschnittentbindungen liegt dabei in etwa bei 50:50 • laut Statistik Austria handelte es sich 2018 bei 15,3% aller Geburten um einen primären (geplanten) Kaiserschnitt und bei 14,1% um einen sekundären (Not)Kaiserschnitt.

Gerade ein ungeplanter Kaiserschnitt macht vielen Müttern zu schaffen – die Geburt an sich verläuft anders als gehofft, nach stundenlangen Wehen und wenn jede andere Option ausgereizt ist, kommt es nicht so wie geplant • eventuell wird die Geburt zu einem traumatischen Erlebnis. „Ich bin eine Versagerin“ ist ein Gefühl, dass zahlreiche Mütter haben, wenn sie es „nicht geschafft“ haben, spontan zu entbinden.

Zusätzlich sehen Frauen sich noch mit anderen Themen konfrontiert: Die Milchproduktion kommt schwieriger in Gang, zumindest in den ersten Tagen nach der Geburt sind die Frauen körperlich eingeschränkter, und sie tragen nun eine Narbe am Körper, die sie immer an den Tag der Geburt erinnern wird• den vielleicht schönsten Tag im Leben, an dem das eigene Kind zur Welt gekommen ist, aber auch den Tag, an dem es nicht zur geplanten natürlichen Geburt gekommen ist.

Manche Frauen entwickeln deswegen ein schwieriges, distanziertes Verhältnis zu ihrer Narbe und ihrem Unterbauch. Eine gute Nachbetreuung und eventuell Narbenentstörung sind daher essenziell. Die erste Ansprechperson ist hier die Hebamme, aber auch Shiatsupraktiker, Masseure oder Physiotherapeuten können beim Thema Narbenentstörung weiterhelfen.

Auch energetisch gesehen ist es sinnvoll, wenn Mütter, ob mit oder ohne Kaiserschnitt, Shiatsu als unterstützende Maßnahme in Anspruch nehmen.

Denn üblicherweise ist der von Schwangerschaft und Geburt am stärksten betroffene Körperbereich der Bauch bzw. das Hara (aus dem Japanischen: „Bauch“ aber auch „Quelle des Lebens“). Er durchläuft den größten Wandel, nach der Geburt sind die Bauchmuskeln erschlafft und die Meridiane, die über ihn laufen, sind meist von einem Energiemangel gekennzeichnet. Diesen Mangel findet man vor allem im Konzeptions• und Penetrationsgefäß, im Nierenmeridian, dem Lenkergefäß am unteren Rücken und dem Gürtelgefäß. Shiatsu kann nach einer natürlichen Geburt und auch dem wortwörtlich einschneidenden Erlebnis eines Kaiserschnittes die Anregung des Energieflusses unterstützen.

SHIATSU NACH DER GEBURT – WO MAMA EINE STUNDE IM MITTELPUNKT STEHT

Wir haben es bereits erwähnt – Zeit für sich selbst ist als Eltern eines Babys ein rares Gut, das hoch geschätzt wird. Shiatsu bietet dir die Möglichkeit, dich eine Stunde dir selbst, deinem Körper, deinem Atem zu widmen und Berührungen bewusst wahrzunehmen. Je nachdem, womit du dich wohler fühlst und ob es die Rahmenbedingungen (Betreuung) erlauben, kannst du mit oder ohne Baby kommen, dich auf die Matte legen und – entspannen! Wenn du mit Baby zum Shiatsu kommst, kannst du dir vielleicht auch gleich ein paar Griffe und Punkte zeigen lassen, die du selbst bei deinem Kind anwenden kannst.

Neben der Arbeit mit den nachstehenden Meridianen, Organen oder Techniken, die aus TCM-Sicht besonders wertvoll für frisch gebackene Mütter sind, um die Rückbildung zu unterstützen, wird natürlich auf andere körperliche Themen Rücksicht genommen. Wie zum Beispiel auf den berühmten verspannten oberen Rücken: Er wird in vielen Fällen schon vor der Schwangerschaft verspannt gewesen sein, aber spätestens wenn man über Monate täglich stundenlang ein Baby trägt, wird er Aufmerksamkeit in Form von Berührung brauchen. Shiatsu gibt dir die Möglichkeit, eine Stunde ungestört bei dir zu sein und dich selbst in den Mittelpunkt zu rücken. Wie wir als Shiatsupraktiker dir auf deinem Weg zur Mitte und während deiner Rückbildungszeit zur Seite stehen können, kannst du im Folgenden nachlesen.

Ampuku, oder Ampuku Mu, bezeichnet eine spezielle Form der japanischen Bauchmassage. Es handelt sich hierbei um eine Technik, die dabei hilft die Funktionen der inneren Organe wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Spannungen und Störungen werden gelöst, gleichzeitig kann auch zusammenführend gearbeitet werden. Ampuku zentriert, auch mental und emotional, es beruhigt und bringt uns in unsere Mitte. Eine gute Ampukubehandlung dauert mindestens 20 Minuten. Das gibt uns Zeit, aus unserem meist übervollen Kopf in unseren Körper zu kommen, wir können uns fallen lassen und uns auf das Spüren konzentrieren.

Energie folgt unserer Aufmerksamkeit, heißt es. Gerade in der Zeit der Rückbildung ist es besonders wertvoll, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den (Unter) Bauch bzw. auf unser Hara richten.

In der Körperarbeit können wir mit Ampuku gezielt den Regenerationsprozess der Bauchmuskulatur und der Gebärmutter unterstützen, indem wir das Chi bewusst in den Bauch lenken. Bei Kaiserschnittnarben empfiehlt es sich, in etwa sechs bis acht Wochen zu warten, bis man den Bauchbereich behandelt – dieser Zeitrahmen kann je nach Abheilprozess variieren.

Die Milz

Im Sinne der Medizin handelt es sich bei der Milz um ein Organ, das zum einen aufgrund seiner Filterfunktion des Blutsystems einen wichtigen Beitrag zu unserer Immunabwehr leistet und zum anderen als Blutspeicher dient.

In der TCM ist die Milz dafür zuständig, Nahrung in Chi und Blut umzuwandeln. Sie ist außerdem dafür verantwortlich, unser Blut in den Gefäßen zu halten. Eine schwache Milz erkennst du unter anderem an Bindegewebsschwäche, Ödemen, Krampfadern, Cellulite, Organsenkungen oder auch daran, dass du leicht blaue Flecken bekommst. Auch auf der psychischen Ebene kannst du merken, ob deine Milzenergie aus dem Gleichgewicht geraten ist: emotionale Instabilität und besonders exzessives Grübeln sind ein Hinweis, dass die Milzenergie gestört ist.

In Bezug auf Schwangerschaft ist die Milz während des gesamten Prozesses stark gefordert, denn sie ist dafür verantwortlich, das während der Schwangerschaft (zusätzlich) benötigte Blut zu produzieren.

Auch nach der Geburt spielt die Milz eine wichtige Rolle, denn eine weitere ihrer Aufgaben ist es, unsere Organe an ihrem Platz zu halten bzw. ist eine starke Milz nach einer Geburt ein wichtiger Faktor, um sie wieder an ihren Platz zu bringen. Was braucht die Milz, um gut arbeiten zu können?

Ernährung ist das Um und Auf, um unsere Milz zu stärken.

Ein Zuviel an ungesunden Nahrungsmitteln – u.a. Zucker, Alkohol, Fett -, unregelmäßige Mahlzeiten, hastiges Schlingen beim Essen und zu viel Rohkost erschweren es unserer Milz, ordentlich zu arbeiten. Wer keine guten Rohstoffe verwendet, kann kein stabiles, hochwertiges und langlebiges Haus bauen. Genauso verhält es sich auch mit der Milz – wenn sie keine guten Nährstoffe bekommt, wirkt sich das auf die Herstellung des Chi aus. Im Shiatsu kann die Milz natürlich z.B. über den Milzmeridian oder über Akupunkturpunkte unterstützt werden, jedoch ist eine gute Ernährung unerlässlich, um sie langfristig und nachhaltig zu stärken.

Die Nieren

Die Nieren sind in der TCM wie bereits erwähnt der Sitz unserer Essenz (Jing). Sie sind aber auch für die Temperierung unseres Körpers zuständig. Man spricht hier vom Nieren-Yin – üblicherweise der linken Niere zugeordnet -, das mittels Feuchtigkeit für Kühlung im Körper sorgt, und vom Nieren-Yang – üblicherweise der rechten Niere zugeordnet -, das den Körper und die Organe wärmt. Es hat außerdem Anteil an der Umwandlung unserer Nahrung in Chi. Man kann sich das Nieren-Yang in diesem Fall als Verdauungsfeuer unter einem Kochtopf (unserem Verdauungssystem) vorstellen, in dem unsere Nahrung landet. Durch das Feuer wird die Aufspaltung und Transformation von Nahrung in Nährstoffe und Chi erst möglich.

Umgekehrt bedeutet das, wenn das Feuer durch bestimmte Einflüsse geschwächt wird, hat das langfristig für unseren gesamten Organismus Folgen.

Wenn uns das Feuer ausgeht, kehrt Kälte ins System ein – wortwörtlich: Uns ist kalt, häufig sind als erstes die Füße betroffen, die Zunge weist einen weißen Belag auf, wir wirken müde und antriebslos. Neben der Meridianarbeit mit den Nieren wird bei Kältesymptomen im Shiatsu gerne auch mit Moxibustion als hilfreiches Mittel gearbeitet, um Wärme in den Körper zu bringen.

Ein Beispiel für den Einsatz von Moxibustion nach der Geburt, sowie die Erklärung, was Moxibustion genau ist, findest du weiter unten beim mütterlichen Wärmen.

Stress ist der Faktor Nummer Eins, der unsere Nieren schwächt. Damit Stress uns nicht aus den Bahnen wirft, brauchen wir die Möglichkeit, uns auszuruhen, zu regenerieren. Sonst wird uns irgendwann alles zu viel, wir sind ausgelaugt, müde, energielos. Und so schön Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach sind – für die meisten bedeutet ein Kind in die Welt zu bringen, dass zumindest für eine Weile wenig Zeit für die eigene Person da ist, um wirklich zur Ruhe zu kommen.

Gleichzeitig stellt die Erschaffung eines neuen Lebens einen riesigen Energieaufwand für unseren Körper dar. Diese Anstrengung kannst du am besten honorieren, wenn du deinem Körper und dir selbst mit Liebe und Geduld begegnest.

Aufgrund der vielen körperlichen Anforderungen und Prozesse ist es ratsam, dass Frauen gerade während des Wochenbetts gut auf sich achtgeben und sich möglichst die Zeit zum Ausruhen nehmen, um ihre Energien wieder auffüllen zu können. Wer sich gleich wieder in die „Normalität" stürzt ohne sich Zeit zum Heilen und Ruhen zu geben, riskiert, weiterhin die Energiereserven der Essenz zu verbrauchen, was sich längerfristig in Erschöpfungszuständen manifestieren wird.

Und wie es so schön heißt: Geht's der Mama gut, geht's dem Kind und der gesamten Familie gut. Sei es dir wert, auch auf dich selbst zu schauen und dich so liebevoll um dich zu kümmern, wie du es für dein Baby tust!

Chong Mai

Zusätzlich zu den 12 Organmeridianen kennt die TCM noch acht weitere Meridiane, die als Sondermeridiane bezeichnet werden. Diese sind keinen einzelnen Organen zugeordnet, sondern verbinden die Organmeridiane miteinander. Ein besonders für Frauen wichtiger Sondermeridian heißt Chong Mai, „Meer des Blutes", auch Penetrationsgefäß genannt. Er entsteht als erste Energiebahn im Embryo und ist mit der Essenz (Jing) unserer Nieren verbunden. Als wichtiger Energiespeicher verteilt er die in den Nieren gespeicherte Energie im Körper und versorgt vor allem Becken, Bauch und Brust mit Energie. Neben seiner engen Beziehung zum Urogenitalsystem, speziell der Gebärmutter, hat er auch Einfluss auf den Menstruationszyklus.

All das macht ihn zu einem wichtigen Werkzeug, auf das wir im Shiatsu gerade auch in der Rückbildungszeit zurückgreifen können. Durch die Berührung des Chong Mai werden sowohl Milz und Nieren und, je nach Schwerpunkt in der Behandlung, auch Perikard und Lunge angesprochen. Die Arbeit mit dem Chong Mai wird meist als sehr beruhigend, angenehm und erdend empfunden.

Ren Mo

Ein zweiter Sondermeridian, der wunderbar im Shiatsu bei Wöchnerinnen eingesetzt werden kann, ist der so genannte Ren Mo, „Meer des Yin" oder auch Konzeptionsgefäß. Er verläuft auf der Körpermittellinie unserer Vorderseite und verbindet alle Yin-Meridiane (dazu zählen auch Milz-, Nieren- und Lungenmeridian) miteinander bzw. gleicht sie untereinander aus.

Er hat eine besonders enge Beziehung zum Nierenmeridian sowie zu den Fortpflanzungsorganen, dem Blut- und dem Energiefluss. Entlang des Ren Mo finden wir außerdem einige hilfreiche Akupunkturpunkte, die sich speziell für die Rückbildungszeit gut eignen – mehr dazu weiter unten! Ähnlich wie der Chong Mai wird die Arbeit mit dem Ren Mo im Shiatsu im Allgemeinen als beruhigend und aus dem Kopf in den Körper holend empfunden.

Mütterliches Wärmen

Beim mütterlichen Wärmen handelt es sich um eine einmalige Behandlung, die man am vierten oder fünften Tag nach der Geburt anwenden kann. Hierbei wird die so genannte Moxibustion angewandt, die Stimulierung von Akupunkturpunkten durch Abbrennen von getrocknetem Beifuß (Moxakraut). Die fein geriebenen Fasern von Beifußblättern werden in verschiedenen Formen verwendet, wie beispielsweise lose, als Watte, Kegel oder Moxastab bzw. -zigarre. Moxakraut entwickelt beim Abbrennen eine Hitze, die tief in den Körper eindringt und daher vor allem in Verbindung mit Kälte und Feuchtigkeit im Körper eingesetzt wird.

Für das mütterliche Wärmen wird eine Moxazigarre fünf bis zehn Minuten – oder bis sich die Frau erwärmt fühlt – auf der gedachten Linie zwischen der Symphyse des Schambeins (Ren Mo 2) und dem Bauchnabel (Ren Mo 8) geführt. Der Abstand zur Hautoberfläche wird abhängig vom individuellen Wohlbefinden der Frau gehalten und kann jederzeit angepasst werden. Idealerweise wird die die Moxazigarre von einer Hilfsperson, wie zum Beispiel dem Partner, geführt. Fälle, in denen mütterliches Wärmen nicht empfohlen wird: wenn die Frau erhöhte Temperatur oder Nachtschweiß hat bzw. bei einer Kaiserschnittnarbe, wenn diese eine verdächtige Rötung oder einen eiterähnlichen Ausfluss aufweist.

Eine weitere Einsatzmöglichkeit der Moxibustion nach der Geburt stellt das Moxen des Nabels dar. In den Nabel, der gleichzeitig Akupunkturpunkt Ren Mo 8 ist, wird Salz gefüllt und darauf ein Moxakegel gesetzt. Das hat zum Einen eine für den Unterbauch wärmende, zum Anderen aber auch zusammenziehende Wirkung.

DRÜCK MICH! – AKUPUNKTURPUNKTE NACH DER GEBURT

Im Shiatsu wird gerne und regelmäßig mit Akupunkturpunkten gearbeitet. „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen" - ähnliches lässt sich von Akupunkturpunkten sagen. In einschlägiger Literatur findet man kaum einen Zustand, für den es nicht zumindest einen Punkt am Körper gibt, der uns entsprechend unterstützen könnte.

Akupunkturpunkte sind aber auch eine gute und mit wenig Aufwand verbundene Möglichkeit, um zuhause wortwörtlich selbst Hand anzulegen.

Nimm dir Zeit für dich oder gemeinsam mit deinem Partner und probiere nach Lust und Laune, welche Punkte sich für dich wirkungsvoll anfühlen. Die genauen Positionen der Punkte kannst du entweder online finden, in Büchern nachschlagen oder dir von deiner Shiatsupraktikerin/deinem Shiatsupraktiker des Vertrauens zeigen lassen. Mache dir keinen Stress, wenn du unsicher bist, ob du den Punkt genau erwischst – im Gegensatz zur Akupunktur, bei der mit Nadeln gearbeitet wird, musst du mit deinem Finger nicht haargenau treffen um etwas zu bewirken. Spiele mit dem Druck, mal weniger, mal mehr, mal statischer, mal bewegter, du kannst nichts falsch machen! Akupunkturpunkte zu halten muss keine Aufgabe auf deiner to-do-Liste sein, sondern kann als bewusste Entdeckung des eigenen Körpers sehr spannend sein!

- *Um Milz und Magen zu tonisieren: Magen 36, Ren Mo 12*
- *Um die Nieren zu tonisieren: Ren Mo 4, Blase 23, Du Mo 4, Ren Mo 6 (tonisiert Nieren-Yang)*
- *Stillen: Ren Mo 17 (bei zu wenig Muttermilch), Magen 17 (zur Förderung der Milchbildung)*
- *Wochenbett-Depression: Lunge 9 (stärkt das Lungen-Chi), Milz 3 (baut das Milz-Chi auf)*

Apropos Entdeckung des eigenen Körpers…

Eine weitere, wunderbare Möglichkeit, deinen Körper bei der Rückbildung zu unterstützen ist die Brustmassage. Entweder im Alleingang oder noch besser vom Partner durchgeführt, regt eine Brustmassage auch die Rückbildung der Gebärmutter an – vor allem für nicht stillende Mamas interessant! Für stillende Mamas hat die Brustmassage den Vorteil, dass das Gewebe dadurch weicher und quasi für das nächste Stillen vorbereitet wird. Grundsätzlich kannst du nichts falsch machen – ob kreisende Bewegungen oder waagrechtes/senkrechtes hin und her „Rollen" der Brust zwischen den Händen – genieße die Berührung und spüre in dich hinein, was sich besonders gut anfühlt!

HILFREICHES UND TIPPS FÜR DIE RÜCKBILDUNGSZEIT

Eine im Vorfeld oft wenig beachtete, für die Übergangszeit aber sehr hilfreiche Rolle kommt der Plazenta zu. Dieses besondere, aus embryonalem Gewebe entstandene und in die Gebärmutterschleimhaut eingewachsene Organ ist während der Schwangerschaft zuständig für die Versorgung des Embryos mit Nährstoffen. Es bildet die Verbindungs- und Schnittstelle zwischen Mutter und Kind. An der Stelle, wo die Plazenta angewachsen war, blutet nach der Geburt die Wunde; von der Plazenta abgeschnitten wird das Baby beim Durchtrennen der Nabelschnur. Auch emotional kann diese Wunde bluten und an der Entstehung von Babyblues beteiligt sein.

Um diesen Übergang für beide Seiten milder zu gestalten, gibt es einige Rituale:

Wichtig ist es, die Nabelschnur vollständig auspulsieren zu lassen, bevor sie durchtrennt wird. Bei vorzeitiger Abnabelung können dem Baby 60 ml Blut verloren gehen, was 1200 ml Blut im Körper eines Erwachsenen entspricht.

Ein mögliches Ritual ist auch die Lotusgeburt: Darunter versteht man das Intaktlassen der Nabelschnur nach der Geburt. Baby und Plazenta bleiben miteinander verbunden, bis sich die Nabelschnur nach drei bis sieben Tagen von selbst ablöst. So ist ein Ausbluten der Nabelschnnur gewährleistet, keine Nabelpflege/Wunddesinfektion notwendig und es findet durch die eingeschränkte Mobilität eine Verlangsamung statt, die sich positiv auf die Familienruhe auswirken kann. Zudem bleibt dem Baby das aus dem Mutterleib vertraute Gefühl, mit der Plazenta verbunden zu sein, noch einige Tage erhalten und es erlebt womöglich einen fließenderen Übergang. Auch für die Mutter könnte der Trennungsschmerz geringer sein.

Einige Hebammen empfehlen auch, die Mutter nach der Geburt ein daumennagelgroßes Plazentastück schlucken zu lassen und versprechen sich davon eine mildernde Wirkung auf einen möglichen Babyblues.

Manche Apotheken bieten die Herstellung von Plazentaglobuli an, die man dem Baby oder auch der Mutter im Krankheitsfall bzw. auch zur vorsorglichen Abwendung von Babyblues/postpartalen Depressionen verabreichen kann.

BABYMOON - FLITTERWOCHEN MIT DEM BABY IM (WOCHEN)BETT

Die Zeit des Wochenbettes kann auch als Honeymoon für Mutter und Kind betrachtet werden, denn tatsächlich stellt sie ja den Beginn einer lebenslangen Beziehung zwischen Mutter und Kind da. Dennoch wird diese Zeit selten so intensiv und detailreich geplant wie etwa eine Hochzeit, was aber sehr zu empfehlen wäre!

Während des gesamten Wochenbettes ist es von großer Wichtigkeit, so viel wie möglich zu ruhen. Gehen und Stehen wäre zur Rückbildung der Gebärmutter vor allem in den ersten zehn Tagen nach der Geburt kontraproduktiv und sollte weitgehend vermieden werden. Optimal wäre es, wenn die Mutter sich in dieser Zeit ausschließlich dem Baby widmen könnte und im Bett liegend mit guter, stärkender Nahrung versorgt würde. Sollte das Baby in den ersten Nächten herumgetragen oder gewickelt werden müssen, ist dies an den Vater (sofern vorhanden) zu delegieren.

Die Frau hat Unglaubliches geleistet und ein Recht auf intensive Erholung.

Zudem ist die Frau in dieser Zeit (auch körperlich) noch extrem offen und besitzt ein sehr eingeschränktes Abgrenzungsvermögen. Es sollten also nur Gäste zugelassen werden, deren Energie und Präsenz die neugeborene Mutter als wohltuend und stärkend erlebt.

In der heutigen Zeit und speziell im Westen, wird der Fokus oft sehr stark aufs Baby gelegt und auf die Mutter ein wenig vergessen, obwohl sie nach den Anstrengungen von Schwangerschaft und Geburt enorm (erholungs)bedürftig ist und zudem weiterhin ihr Blut (Milch ist umgewandeltes Blut und auch energetisch sehr damit verwandt) und ihren Schlaf dem Baby zur Verfügung stellt bzw. stellen muss. „Mutter und Kind sind wohlauf" liest man oft in Geburtsanzeigen, dann taucht die Mutter im allgemeinen Informationsaustausch schnell unter und das Interesse am Wohlergehen und Gedeihen des Babys steht im Vordergrund.

In anderen Kulturen wird der nachhaltigen Stärkung der Mutter in der Wochenbettzeit teilweise noch größere Bedeutung geschenkt und auf diese Weise eine Entwicklung von postpartaler Erschöpfung/Depression schon frühzeitig verhindert.

Hier einige Rituale:

China: „Zue yue zi" („Den Mond aussitzen") ist eine in China übliche Praxis für die Wochenbettzeit. Einen ganzen Mondmonat verlässt die Mutter das Haus nicht und übernimmt ausschließlich die Aufgabe des Stillens. Um Essen und Haushalt kümmert sich die Schwiegermutter. Es wird ihr auch ein Tee verabreicht, der Energie bringen und Erschöpfung verhindern soll („sheng hua tang").

Korea: Die meisten traditionellen Familien pflegen nach wie vor den Brauch sanhojori, wobei die Mutter die ersten 21 Tage ausschließlich stillt, isst und schläft. Ihr wird zudem eine Seetangsuppe verabreicht.

Indien: Hier gibt es die Tradition des „mother roasting" (= die Mutter warm halten). Dabei wird die Mutter 10 bis 40 Tage nach der Geburt von einem Feuer gewärmt, das der Vater vor der Haustür anzündet und das auch unruhige Geister vertreiben soll. Außerdem werden der Mutter wärmende Speisen mit Pistazien und Mandeln serviert.

Simbabwe: Hier wird die Mutter nach der Geburt ein bis drei Tage isoliert und nur von einer weiblichen Verwandten und einer Hebamme betreut. In dieser Zeit wird ihr alle Hausarbeit abgenommen.

Amerikanische Ureinwohner: Der dortige Brauch heißt lying in time: Frauen kümmern sich um Mutter und Neugeborenes; die Mutter wird mit Nahrung, Massagen, Schwitzhütten verwöhnt sowie gepflegt und gewaschen.

Den Ritualen gemein ist die intensive Versorgung und Pflege der Mutter mit Nahrung, Wärme und Aufmerksamkeit. Würde man auch hier der frischgebackenen Mutter mehr Aufmerksamkeit und Pflege zukommen lassen, würde sich das letztlich auf die gesamte Gesellschaft positiv auswirken, da die Kraft der Mütter ja auf die die Menschheit übergeht.

ERNÄHRUNGSINSPIRATIONEN FÜR WOCHENBETT UND STILLZEIT

Grundsätzlich ist eine sehr bewusste, nährstoffreiche, aufbauende, wärmende Nahrung in der Rückbildungszeit von großer Bedeutung.

Der Körper der Mutter wurde durch die Schwangerschaft und die spezielle Beschaffenheit der Plazenta, die zur Entwicklung des Babys der Mutter alles entzieht, was dieses zu brauchen signalisiert, stark beansprucht und auch der Blutverlust während der Geburt möchte ausgeglichen werden. Zugleich beginnt mit dem Tag der Geburt auch die Stillzeit, die zwar oft als beglückend empfunden wird, der Mutter aber weitere Nähstoffe abverlangt.

Was hier also hilft:

Wochenbettsuppe

Unglaublich wohltuend und kraftaufbauend nach der Geburt wirkt eine lang gekochte (mindestens drei Stunden, gerne auch tagelang) Hühnerbrühe mit TCM-Wochenbettkräutern. Fertige TCM-Wochenbettkräutermischungen kann man in einigen Apotheken (etwa in der Adlerapotheke in Wien) kaufen bzw. sich von dort zuschicken lassen.

Zutaten: Die beste Wirkung entfalten Kraftsuppen, wenn sie zusammen mit einem Bio-Huhn (inklusive der Knochen) und Gemüse zubereitet werden. Als Gemüse eignen sich besonders Petersilie, Sellerie, Lauch und Karotten. Frischer Ingwer ist ein wichtiger Bestandteil jeder Kraftsuppe.

Zubereitung: Den Packungsinhalt der Kräuter zusammen mit Suppengemüse und dem Suppenhuhn in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Gemüse und Huhn sollten dabei gänzlich von Wasser bedeckt sein. Die Kraftsuppe langsam zum Kochen bringen und dann mindestens zwei Stunden mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe köcheln lassen.

Fett und Schaum können abgeschöpft werden. Nach dem Ende der Kochzeit das Suppenhuhn aus dem Topf nehmen und die Suppe durch ein Sieb gießen. Das Gemüse wird nicht weiterverwendet. Das Suppenhuhn kann, je nach Belieben, zerlegt und mit der Kraftsuppe gegessen werden. Die Suppe kaltstellen, portionsweise erwärmen und trinken.

Auch ohne die Zugabe der Kräutermischung wirkt die Suppe sehr stärkend bzw. kann man der Suppe statt der Apothekenmischung auch Lorbeer, schwarze Pfefferkörner, rote Datteln und Gojibeeren beifügen.

In manchen Geburtshäusern wird diese Suppe jeder Frau direkt nach der Geburt verabreicht. Da in vielen Spitälern dieser Service jedoch nicht dargeboten wird, empfiehlt es sich, bereits vor der Geburt jemanden damit zu beauftragen, eine solche Suppe herzustellen und nach der Geburt in einer Thermoskanne mitzubringen. Je länger die Suppe gekocht wird, desto mehr Chi enthält sie. Gemäß chinesischer Tradition wird die Suppe mit dem Geburtsbeginn aufgesetzt und so lange auf kleinem Feuer gekocht, bis geboren wurde.

Es empfiehlt sich, diese Suppe während des gesamten Wochenbettes (gerne auch darüber hinaus) mindestens dreimal pro Woche zu konsumieren. Auf diese Weise kann man es schaffen, den geburtsbedingten Verlust an Kraft, Blut und Nierenessenz sehr rasch wieder auszugleichen. Auch auf den Milchfluss wirkt sich die Suppe positiv aus.

Neben der Hühnerkraftsuppe und den bereits erwähnten Speisen empfehlen sich im Wochenbett zum Aufbau von Chi und Blut folgende Nahrungsmittel: Rote Rüben, Chinesische Angelikawurzel, Yamswurzel, gedämpftes Ei, Karpfensuppe

Empfehlenswert sind auch Gerichte wie Tomatensuppe, Gerstenlaibchen, Champignongemüse, Rote Rüben Risotto, Hirse mit schwarzen Bohnen und Stangensellerie, Zucchini-Risotto und Kompotte aus roten Beeren.

Um das Milz-Qi zu stärken und so einen Blutmangel vorzubeugen empfehlen sich für die Stillzeit folgende Nahrungsmittel:

Wurzelgemüse, kleine Mengen an grünem, erfrischendem Gemüse (Spinat, Brokkoli, Mangold), Fisch, kleine Mengen an Huhn, Lamm, Rindsuppe, Hirse, Hafer, Quinoa, Naturreis, Apfelkompott, Birnenkompott, Beeren, Kirschen, Datteln

Rezept Karpfensuppe
(erwärmt und regt die Milchproduktion an):

Zubereitung: Von einem frischen Karpfen den Kopf und den Schwanz abschneiden. Das Fischfleisch entlang der Wirbelsäule abschneiden und alles zur weiteren Verwendung aufheben.

Wacholderbeeren, eine grob geschnittene große Karotte (oder mehrere), ein Lorbeerblatt, Salz und den abgetrennten Karpfen (Kopf, Wirbelsäule, Schwanz und Gräten) in kochendes Wasser geben und eine halbe Stunde sieden lassen.

Die Brühe abgießen und erneut aufsetzen.

Zitronensaft, frischen Dill, 1TL Kokosblütenzucker, fein geschnittenen Sellerie, Lauch und Karotten und ein Stück Ingwer in die Brühe geben und nochmals 10 Minuten köcheln.

Das in mundgerechte Stücke geschnittene Karpfenfleisch zugeben und nochmals 10 Minuten sieden lassen. Danach das Ingwerstück entfernen.

Mit Shoyu und Zitronensaft abschmecken.

Rezept Hafertee
(zur Milchbildung und zum Aufbau von Chi)

Zubereitung: 100 g Hafer in 2 Liter Wasser eine Stunde lang köcheln. Den Hafer abseihen und eventuell anderweitig verwenden. Den Hafertee mit Kirschsaft, rotem Traubensaft oder Honig abschmecken.

Zusatztipp für die ersten drei Tage nach der Geburt: Iss täglich einige in Ghee (geklärter Butter) geröstete ungeschälte Mandeln. Deren Haut wirkt revitalisierend auf die Gebärmutter und kann so die Rückbildung unterstützen.

SO FUNKTIONIERT DIE RÜCKBILDUNG VON BAUCH UND BECKENBODEN

Ein gut gekräftigter, wacher Beckenboden ist in der Lage sich von sich aus im richtigen Moment zu aktivieren und reflektorisch dem erhöhten Druck im Bauchraum beim Springen, Lachen, Laufen, Niesen etc. gegenzuhalten.

Durch die Geburt - vor allem durch eine lange Austreibungsphase - kann ihm diese Fähigkeit vorübergehend abhanden kommen bzw. die Kraft des Beckenbodens deutlich vermindert werden. Die gute Nachricht: Diese Fähigkeit kann zur Gänze wiedererlangt werden.

Woran man einen kraftvollen Beckenboden erkennt:

- *Beim Husten, Lachen und Niesen geht kein Urin ab*
- *Der Harnstrahl kann unterbrochen werden (sollte aber nicht zu Übungszwecken laufend gemacht werden)*
- *Die Vagina klafft in Rückenlage mit angewinkelten Beinen nicht auf*
- *Beim Laufen und Hüpfen ist kein Druckgefühl nach unten spürbar*
- *Keine Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich*
- *Der Beckenboden kann beim Sex den Penis des Mannes „umfassen"*

Wie aktiviert man den Beckenboden?

Der Beckenboden besteht aus drei übereinander liegenden und teilweise miteinander verwachsenen Muskelschichten, die sich alle auch einzeln ansteuern lassen. Die äußerste Schicht lässt sich am leichtesten wahrnehmen. Sie wird aktiviert, wenn man etwa den Urinstrahl unterbricht.

Die mittlere Schicht kann angesteuert werden, indem man die Sitzbeinhöcker sanft zueinander spannt als wären sie über ein Theraband verbunden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Gesäßmuskulatur locker bleibt.

Die innerste Schicht aktiviert man, in dem man das Steißbein in Richtung Schambein zieht (Imagination: Ein Hund, der den Schwanz einzieht).

Zur Rückbildung des Beckenbodens ist es wichtig, dessen Aktivierung mit der Ausatmung zu kombinieren und dabei auch den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Viele klassische Yogaübungen lassen sich auf diese Weise ausführen und in manche kann sogar das Baby eingebunden werden, wenn es nach Aufmerksamkeit verlangt (was es nicht selten tut).

Beckenbodenübungen für die Anfangszeit (Wochenbettzeit):

In den ersten Wochen kann man mit einfachen Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung mit Visualisierungsübungen beginnen und auf diese Weise den Beckenboden bereits sanft trainieren:

- ***Mit dem Beckenboden:*** *Einen Pfirsich essen, den Namen des Kindes schreiben, tanzen, Murmel aufsammeln, zwinkern...*
- ***Eine Blüte visualisieren, die sich mit der Ausatmung schließt****, mit der Einatmung einen kleinen Spalt öffnet (hier das Schließen betonen).*
- ***Auf F („fffffffff") ausatmen;*** *später das Becken dazu einrollen. Das kann in Rücken-, Seit- und Bauchlage geübt werde.*
- ***Beim Husten, Lachen und Niesen den Beckenboden immer mitanspannen*** *(Vorstellung: Scheide und Anus „schlucken" sanft je ein Zäpfchen und halten diese dann während des Hustens, Lachens und Niesens)*
- ***Die Sitzhaltungen auf der Toilette beachten:*** *Beim Urinieren eher im Hohlkreuz sitzen, beim Stuhlgang: Po ins Klo – den Stuhl mit der Bauchausatmung kommen lassen, ohne zu pressen.*
- ***Eine gute Wirkung auf die Rückbildung hat auch die Bauchlage****. Daher empfiehlt es sich, diese bereits in den ersten Tagen nach der Geburt immer wieder - etwa fünf Mal pro Tag für fünf Minuten - einzunehmen (so schön, das endlich wieder zu können!).*
- ***Zusätzlich gilt für die ersten Wochen nach der Geburt:*** *Immer über die Seite aufstehen und sich hinlegen, schweres Heben und Tragen vermeiden (nichts schwereres als das Baby heben), den Schneidersitz am Anfang eher vermeiden (er wirkt zu stark Becken öffnend). Auch wäre das Tragen eines Bauchgurtes sehr ratsam.*

ÜBUNGEN FÜR DIE ZEIT NACH DEM WOCHENBETT

Vier bis sechs Wochen nach der Geburt bzw. nach absolvierter gynäkologischer Nachuntersuchung darf mit dem Training (Rückbildungsyoga/Rückbildungsgymnastik etc.) gestartet werden. Zu vielen Kursen kann man das Baby auch mitnehmen, was den Zusatzeffekt hat, dass man keinen Babysitter braucht und das Baby nach dem Kurs und den vielen Eindrücken friedlich einschläft und man sich danach noch eine angenehme Essenspause gönnen kann.

Folgende Übungen sind hier ratsam:

- ***Vorübung Schulterbrücke:*** *Spanne mit der Ausatmung deine Sitzbeinhöcker zueinander und ziehe den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule. Aktiviere mit jeder Ausatmung den Beckenboden ein wenig nach, indem du die Sitzbeinhöcker zueinander bewegst (in deiner Vorstellung).*

- ***Katze/Kuh + Beckenbodenaktivierung:*** *Bei jedem Ausatmen (im Katzenbuckel) aktiviere deinen Beckenboden. Bleibe für einige Atemzüge im Katzenbuckel und ziehe bei jedem Ausatmen deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule sowie dein Steißbein Richtung Schambein (Vorstellung: Ein Hund, der den Schwanz einzieht).*
- ***Atemübung + Bein in die Matte gedrückt:*** *Ziehe ein Knie heran Richtung Brust. Atme tief ein und aktiviere beim Ausatmen deinen Beckenboden, während du das gestreckte Bein in die Matte drückst. Halte die Spannung für etwa fünf Sekunden. Beim Einatmen löse und wiederhole die Übung ein paar Mal. Wechsle zur anderen Seite.*

Folgende Übungen sind ab dem Zeitpunkt gut, wenn du deinen Beckenboden halten kannst/er wieder einen guten Grundtonus aufweist. Bei manchen Frauen ist das bereits früher der Fall, bei anderen dauert es etwas länger:

- ***Schwebender Vierfüßler:*** *Komm in den Vierfüßlerstand, von hier aus hebe beim Ausatmen deine Knie 5 bis 10 cm vom Boden ab. Bleibe für ein paar Atemzüge und ziehe auch hier bei jedem Ausatmen den Bauchnabel ein wenig mehr Richtung Wirbelsäule und die Sitzbeinhöcker zueinander.*
- *S****eitlich Beine ablegen + Beckenboden:*** *Bringe deine Unterschenkel parallel zum Boden und breite deine Arme zu den Seiten aus. Lege die abgewinkelten Beine zu einer Seite ab, während du den Kopf zur anderen Seite drehst. Beim Ausatmen bringe Kopf und Knie wieder zurück zur Mitte, während du den Beckenboden aktivierst und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst.*
- ***Verkehrter Tisch:*** *Strecke Arme und Beine gerade Richtung Decke. Spüre die Aktivierung deiner Bauchmuskeln. Auch hier aktivierst du mit der Ausatmung sanft den Beckenboden und ziehst dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Du kannst hier mehrere Atemzüge verweilen. Eventuell auch Hände und Füße kreisen bzw. beim Einatmen die Schulterblätter vom Boden lösen und bei der Ausatmung wieder in die Matte sinken lassen.*

Abgeschlossen ist die Rückbildung nach etwa neun Monaten. Danach sind alle Sportarten (auch Springen und Laufen) grundsätzlich wieder möglich, wobei man das immer vorsichtig austesten und langsam beginnen sollte. Und das wichtigste: der Beckenboden muß wirklich gut in Form sein. Sonst kann frau rasch Probleme bekommen.

DIE SACHE MIT DEM SCHLAF(MANGEL)

Eine der größten Erschwernisse, mit der Babymütter zu kämpfen haben, ist definitiv der Schlafmangel. Das Baby will rund um die Uhr versorgt werden und achtet dabei in keiner Weise auf die Bedürfnisse seiner geliebten Mutter. Mit selbstverständlichen, unmissverständlichen Lauten verlangt es auch in der Nacht (selbst am Muttertag) nach dem, was es braucht. Die meisten Babys wollen jede Nacht drei• bis fünfmal gestillt werden, teilweise auch deutlich öfter (vor allem in Entwicklungsphasen). Babys, die von Anfang an durchschlafen, gibt es äußerst selten, und wenn, dann handelt es sich dabei meist auch nur um Phasen.

Da aber alles sich verändert und vergeht, kommt bei jedem Baby/Kleinkind irgendwann der Zeitpunkt, ab dem es in beinahe jeder Nacht durchschläft - ein Segen für die Eltern. Bis zu diesem Zeitpunkt jedoch gilt es, viel Wert auf eine bestmögliche Schlafroutine zu legen.

Hier einige Tipps:

- ***Bad/Fußbad mit Magnesiumsalz und Lavendel***
- ***Stockgehen:*** *Spaziere auf einem Besenstiel oder Ähnlichem und massiere auf diese Weise deine Füße bis sie spürbar weicher und auch die möglichen Schmerzpunkte weniger empfindlich geworden sind. Übertreibe es nicht; fünf Minuten reichen hier meist aus!*
- ***Autogenes Training/ Schlafmeditationen:*** *Wenn du hierfür keine CD oder Ähnliches abspielen willst (um dein Baby nicht zu wecken), kannst du auch zu den einzelnen Körperteilen im Stillen hinspüren und visualisieren, wie sie schwer in den Boden/ins Bett sinken.*
- ***Stillposition:*** *Wähle eine für dich möglichst angenehme Stillposition, optimalerweise im Liegen. Ob dir hier die Seiten- oder Rückenlage mehr entspricht, hängt von Brustform/-größe und den Vorlieben deines Babys ab. Stütze dich mit Stillkissen (eventuell auch mehreren) so, dass du all dein Gewicht an die Unterlage abgegeben kannst. Auf diese Weise ist es möglich, beim Stillen in einem angenehmen Dämmerzustand zu bleiben und schneller wieder zum Tiefschlaf zurück zu kehren.*

- ***Verzicht auf die Uhr in der Nacht:*** *Zu Beginn der Stillbeziehung will man oft kontrollieren, wann und wie oft das Baby getrunken ist. Dies genau zu wissen, führt aber oft zu Frustration, und das genaue Wissen über die unzureichenden Schlafzeiten auch zu Druck in der Folgenacht, der wiederum die Schlafqualität nachteilig beeinflussen kann.*
- ***Ätherische Öle:*** *Vor allem Lavendel wirkt schlaffördernd und beruhigend.*
- ***Ohropax:*** *Mir persönlich waren Ohropax die größte Hilfe. Es hat einige Zeit gedauert bis ich sie angstfrei verwenden konnte, aber es hat sich gelohnt. Mutter und Baby sind über zusätzliche Kanäle verbunden und die wahren Bedürfnisse des Babys überhört man auch mit Ohropax nicht. Sie helfen jedoch, mehr in den eigenen Körperraum einzutauchen und die unwichtigen Geräusche auszublenden.*
- ***Getrennte Schlafzimmer:*** *Die Zeit für große Paarromantik sind die ersten Monate mit Baby definitiv nicht. Es kann also sehr sinnvoll sein, für einige Zeit in getrennten Räumen zu schlafen, um sich die nächtliche Arbeit zu teilen. Der Vater kann natürlich nicht stillen, aber in den frühen Morgenstunden das Baby in einem anderen Zimmer beschäftigen und der Mutter so zu einigen unglaublich wertvollen Schlafstunden verhelfen.*
- ***Verzicht aufs Handy beim Bett:*** *Manchmal mag es reizvoll erscheinen, in der Nacht nach Kinderkleidung Ausschau zu halten oder sich mit Müttern aus diversen online Foren auszutauschen. Diesem schlafraubenden Reiz sollte man sich besser nicht hingeben.*
- ***Frühes Schlafengehen (Gemeinsam mit dem Baby):*** *Die ersten Schlafphasen des Babys sind meist die stabilsten und dauern oft drei bis fünf Stunden. Zu späteren Zeiten, ab etwa 3 Uhr, erwacht das Baby oft in deutlich kürzeren Abständen. Es ist also ratsam, bereits die erste Schlafphase mit dem Baby zu koordinieren und aufs abendliche Aufräumen oder Fernsehen zu verzichten. Nichts ist wichtiger als Schlaf in dieser Zeit und der Schlaf vor Mitternacht ja bekanntlich zudem der erholsamste, das Yin stärkendste.*
- ***Fußbad mit schwarzen Senfsamen***
- ***Fußmassage***
- ***Shiatsu:*** *Nimm regelmäßig Shiatsu :-) Es kann zu deiner fixen Auftankstation werden und auch die Schlafqualität durch gezielte Meridianarbeit massiv verbessern. Solltest du nicht über das nötige Budget verfügen: Das Hara Shiatsu Institut veranstaltet mehrmals pro Jahr Praktika, für die du dich als Klientin anmelden und so Shiatsu zu deutlich ermäßigten Preisen in Anspruch nehmen kannst.*

EINE FREUDVOLLE STILLBEZIEHUNG

Nach den intensiven Veränderungen und Erfahrungen von Schwangerschaft und Geburt ist die Frau nun mit einer weiteren gänzlich neuen Erfahrung konfrontiert: dem Stillen.

Sowohl Körper als auch Baby wissen von Anfang an, was sie zu tun haben und das Hormonwerk tut sein Bestes, um die Stillbeziehung für Mutter und Baby zu einer wundervollen Erfahrung werden zu lassen. Im Spital ist es allerdings oft nicht möglich, sich dem Prozess ungestört zu überlassen. Durch häufiges Wiegen/Kontrollieren/Messen wird die Mutter unter Druck gesetzt und ein Gefühl der Unzulänglichkeit entsteht, was wiederum den Milchfluss hemmt. Das Gefühl, es müsse doch nun klappen und fließen, wirkt sich meist hemmend auf den Milchfluss aus.

Eine Visualisierungsübung, die hierbei helfen kann, ist das obige Bild. Auch wenn dir das Bild zugegebenermaßen nicht dabei helfen wird, dich attraktiver zu fühlen, kann es dir dabei helfen, deine Kontrolle (die hemmend auf den Milchfluss wirken kann) loszulassen. Mir persönlich hat es sehr geholfen und ich hatte fortan nie wieder Probleme beim Stillen:

Visualisiere eine säugende Muttersau. Schwer liegt sie am Boden, während mehrere Ferkel angeregt trinken. Sie scheint nichts zu tun, ist völlig passiv, doch die Milch fließt. Vertraue darauf, dass auch du nicht mehr tun musst als sie. Alles passiert von selbst, dein Körper weiß, was zu tun ist! Wenn dieses Vertrauen sich nach den ersten Tagen tief verankert hat, ist meist keine weitere Hilfe notwendig.

Um Schulter- und Nackenverspannungen während der Stillzeit entgegen zu wirken, ist es ratsam, sich stets eine möglichst angenehme Stillposition zu suchen, in der man Arme, Schulter, Nacken entspannen kann und das Baby nicht selbst halten muss. Sehr angenehm kann es sein, in Rückenlage zu stillen: beide Arme mit Stillkissen zu stützen und Bauch an Bauch mit dem Baby zu sein.

Auch das Stillen in Seitenlage eignet sich gut.

Zur Anregung des Milchflusses eignen sich folgende Akupunkturpunkte: Gallenblase 21, Ren Mo 17

Auch ist es ratsam, viel Hautkontakt mit dem Baby zu haben, da dies die Oxytocin-Produktion anregt und dadurch den Milchfluss. Eine einfache, hilfreiche Methode um die Milchmenge zu unterstützen ist außerdem das Verzichten auf einen (Still)-BH, da auf diese Weise mehr Freiraum für die Brust geschaffen wird.

Wann abstillen?

Jede Mutter ist so eng und intuitiv mit ihrem Baby verbunden, dass sie genau weiß, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Es ist ratsam, hier der Intuition zu vertrauen und nicht dem Verstand oder Ratschlägen von außen.

Die WHO empfiehlt, mindestens zwei Jahre zu stillen und darüber hinaus, so lange Mutter und Kind es wünschen. Im Westen ist die durchschnittliche Stilldauer meist deutlich kürzer und auch das ist ok, wenn es den Bedürfnissen von Mutter und Kind entspricht. Durch die starke Oxytocin-Ausschüttung bei Mutter und Kind kann das Stillen als sehr beglückend wahrgenommen werden und auch die Bewältigung von Schlafmangel unterstützen.

Sollten Probleme auftauchen, gibt es viele gute Hebammen und Stillberaterinnen, die kontaktiert werden können.

TIPPS VON ANDEREN MÜTTERN

Wir haben die Expertinnen befragt und teilen hier ihre Antworten!

NICOLA: „Mein Tipp für die Phase nach der Geburt: Stehe nicht, wenn du sitzen könntest, sitze nicht, wenn du liegen könntest."

KARIN: „Das Familienzimmer im Krankenhaus mit Hebammentipps und tollem Essen so lange wie möglich ausnutzen, ein hilfreicher Mann der sich auch gern um die Kleine kümmert und herrlich kocht, viel Bewegung an der frischen Luft (täglich, bei jedem Wetter), täglich Kontakt zu Freunden oder Familie, so viel Schlaf wie möglich (siehe auch: hilfreicher Mann)..."

KERSTIN: "Rausgehen, nicht alleine sein (die Tage sind eeendlos lang anfangs), Abnahme des Babys durch den Papa, Emotionen, die rauskommen müssen, rauslassen und darüber mit Mamis, die das schon durchgemacht haben, reden, schlafen wenn das Baby schlief, Hebamme in der Nachbetreuung, Besuch zeitlich begrenzen und das vorgekochte Essen einer Freundin."

ANDREA: „Meine Antwort: Viel frische Luft und Bewegung • in Form von Wagerl• und Babytragenspaziergängen. Mamafit Training einmal pro Woche. Wenige Termine und wenn, dann Kochen/Kuchen etc. von Familie/Freunden erledigen lassen. Und was auch hilft, war mir aber erst bei Kind Nummer 2 bewusst • die Zeit genießen, jeden Moment• in dem Wissen, dass die Zeit mit einem Wimpernschlag vorbei ist."

KATHARINA: „Mir hat es unendlich geholfen, mir eine motorisierte Federwippe zu kaufen. Mein Baby ist die ersten Monate so gerne darin gelegen, dass ich neben ihm sogar ungestört Shiatsu in Anspruch nehmen konnte."

NORA: "Schaffe dir den zeitlichen und seelischen Raum, dich dieser neuen Aufgabe voll und ganz hingeben zu können. Alles andere kann warten. Und schreibe deinem Körper einen Liebesbrief; danke ihm für die grandiose Leistung, die er vollbracht hat."

FRANZISKA: „Mindestens ein Tagesschläfchen mit dem Baby zu halten...egal was. Mir das zu erlauben, hat mir bei Baby Nummer 2 so gut getan."

RICI: „Geht es dir als Mama gut, geht es auch deinem Baby gut...Als Mama bist du für dein Baby die Welt...Strahlst du Ruhe und Zufriedenheit aus, wird sich das auch in deinem Baby wiederspiegeln. Die kleinen süßen Monster genießen, denn die Zeit vergeht so schnell."

CHRISTINA: Suche dir so bald wie möglich in der Schwangerschaft eine Hebamme, die dich durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett (vielleicht sogar bis zum 1. Geburtstag deines Kindes in Form eines Babytreffs) begleitet. Sie ist genau für diesen Zeitraum ausgebildet und deshalb die Nr. 1 in allen Anliegen zu diesem Thema.

QUELLENANGABEN

„Bereit für eine glückliche Geburt. Die Vorbereitung entspannt genießen" – Suzanne Yates

„Das große Buch der Heilung durch Shiatsu. Das Standardwerk über Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage." – Shitsuto Masunaga & Wataru Ohashi

„Das Hebammenbuch" • Christine Mändle & Sonja Opitz-Kreuter

„Die fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind" • Barbara Temelie & Beatrice Trebuth

„Die Hebammensprechstunde" • Ingeborg Stadelmann

„Hebammenlehrbuch" • Gerhard Martius

„Himmlische Punkte. Das Praxisbuch der Akupressur." • Nirgun W. Loh & Sakina K. Sievers

„I´m not fat, I´m pregnant" • Jaquie Brown

„Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung" • Ausbildungsskriptum der 3H Organisation Deutschland e.V

„Meridiane. Landkarten der Seele." – Mike Mandl

„Postpartale Erschöpfung: Wenn der Körper nach der Geburt streikt" • Oscar Serralach

„Shiatsu für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung" • Susanne Yates

„Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt" – Suzanne Yates

„Traditionelle Chinesische Medizin. Selbstheilung mit den fünf Elementen. Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde." – Jason Elias & Katherine Ketcham

Skriptum zur TCM• Ernährung • Petra Zeidler

Mütter der Facebookgruppe „Wiener Wunderweiber"

https://www.leading-medicine-guide.at/anatomie/milz

https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/121081.html#:~:text=Knapp%2030%25%20der%202018%20Geborenen,war%2050%2C3%20cm%20lang

Nora Krehan / Shiatsu-Praktikerin
0660 6538706 / nora.krehan@gmx.at

Christina Prantl / Shiatsu-Praktikerin
0676 6466466 / christina@hebamme-laa.at
www.hebamme-laa.at

Romina Zerfaß / Shiatsu-Praktikerin
0699 19523471

RESUMEE

Die Beschäftigung mit dem Thema war für uns alle sehr bereichernd. Kaum jemand weiß eine Shiatsubehandlung so zu genießen und zu schätzen wie eine Frau in der Rückbildungszeit. Ein gewisses Erschöpfungsmaß ist bei Müttern in dieser Zeit fast immer vorhanden und so selten haben sie die Gelegenheit, für eine ganze Stunde zu entspannen und die Augen zu schließen, so selten werden ihre stets angezapften Ressourcen ausschließlich gefüllt; und mit kaum einer Methode gelingt das besser als mit Shiatsu. Die Dankbarkeit der Mütter war überwältigend. Und es war unglaublich schön zu sehen, wie sie mit aufgefüllten Tanks sich wieder noch freudvoller der Betreuung und Liebe ihrer Babys widmen konnten. Wir hoffen, mit dieser Diplomarbeit auch anderen Praktikern die Wichtigkeit dieses Themas näherzubringen sowie einige Frauen bereits vor der Geburt mit hilfreichen Tipps auszustatten. In Liebe und Dankbarkeit:

Christina, Romina und Nora

DAS ZENTRUM
für‘s Leben lernen

Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin,
Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft
und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf
Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com

Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

www.hara-shiatsu.com