



Für das Wertvollste im Leben.



*Was Mama
& Baby jetzt
brauchen*

Das Wochenbett nach Kaiserschnitt

Ihr Ratgeber für die erste Zeit danach

Liebe Eltern,

gerade erst haben Sie Ihre Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes per Kaiserschnitt erlebt: Ihre Gefühle sind Achterbahn gefahren zwischen froher Erwartung und Angst, banger Ungewissheit und immenser Freude. Sie haben vielleicht die Macht der Wehen gespürt, den Geburtsschmerz kennengelernt und den Wundschmerz nach der großen Bauchoperation erlebt. Sie waren in Sorge um Ihr Kind und haben die unbeschreiblichen Glücksgefühle empfunden, Ihr Baby zum ersten Mal in den Armen halten und anlegen zu können.

Und nun? Zeit, all das Erlebte richtig zu verarbeiten — doch diese Zeit ist rar.

Umso wichtiger ist es, sich der wichtigen Phase nach Schwangerschaft und Geburt bewusst zuzuwenden — der besonderen Zeit des Wochenbetts. Die Verläufe dieser ungewöhnlichen Wandlungszeit sind ebenso unterschiedlich wie das jeweilige Befinden von Mutter und Kind. Das gilt nach vaginalen Geburten ebenso wie nach Kaiserschnitten. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen deshalb einen Leitfaden an die Hand geben für ein unterstütztes und auch selbstfürsorgliches Wochenbett, damit Sie gesund und gestärkt in Ihre neue Rolle hineinwachsen können.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby einen glücklichen Start ins gemeinsame Leben und ein gutes gemeinsames Wachsen!

HiPP Elternservice

HiPP Elternservice

Bei Fragen zur Ernährung und Pflege Ihres Babys steht Ihnen der HiPP Elternservice gerne von Montag bis Freitag zwischen 8:00 Uhr und 17:00 Uhr zur Verfügung. In der Schweiz steht Ihnen der HiPP Elternservice von 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr zur Verfügung.

Für Deutschland

0 84 41 / 7 57 - 384
hipp.de/elternservice

Für Österreich

0 76 12 / 7 65 77 - 104
hipp.at/elternservice

Für die Schweiz

041 / 6 66 - 25 99
hipp.ch



hipp.de/forum
hipp.at/forum



hipp.de/babyapp
hipp.at/babyapp



hipp.de/angebote
hipp.at/angebote



hipp.de/facebook
hipp.at/facebook



hipp.de/instagram
hipp.at/instagram

Inhaltsverzeichnis

Das Wochenbett — Zeit der Umstellung	ab Seite 4
Bonding — wichtig fürs Leben	ab Seite 6
Die ersten Tage nach der Operation	ab Seite 9
Stillen nach Kaiserschnitt	ab Seite 13
Beckenboden und postpartale Körperarbeit nach Sectio	ab Seite 17
Narben an Bauch und Seele	ab Seite 20
Als Familie zusammenwachsen	ab Seite 25
Und die nächste Geburt?	ab Seite 30
Impressum	Seite 32





Gehen Sie's
gelassen an

Das Wochenbett

Zeit der Umstellung

Zugegeben: Der Begriff „Wochenbett“ klingt für viele Menschen heute altmodisch. Die Bezeichnung stammt aus in einer Zeit, in der Mutter und Kind nach der Geburt noch mindestens zwei Wochen gemeinsam im Bett verbrachten. Danach blieben beide noch eine Weile in der sogenannten Wöchnerinnenstube. Die frischgebackene Mama durfte sehr viel Zeit mit ihrem Baby verbringen, bis sie in den arbeitsreichen Alltag zurückkehrte.

In unserer schnelllebigen Zeit kommt diese wertvolle Phase nach der Geburt für Mutter, Kind und die gesamte Familie oft zu kurz. Deshalb sollten Sie das Wochenbett auch heute noch unbedingt ernstnehmen: Es dauert sechs bis zwölf Wochen, bis Sie sich von der Geburt und Ihrer Operation erholt und an die neue körperliche und seelische Situation angepasst haben.

Diese Zeit dürfen Sie ruhig überwiegend im Bett beziehungsweise in einem körperlichen Zustand der Ruhe und Entspannung verbringen. In dieser wichtigen Phase des Umbruchs können Sie sich zurückziehen, ohne krank zu sein. Lassen Sie sich von Ihren Lieben verwöhnen und umsorgen, so wie Sie nun selbst gefordert sind einen kleinen Menschen zu bemuttern.

Das auch „Babyflitterwochen“ genannte Wochenbett ist eine intensive Zeit der Neuorientierung für alle Beteiligten.



Nehmen Sie sich den Raum, all das Erlebte rund um die Geburt zu verarbeiten und sich in Ruhe kennenzulernen: Die Umstellung auf das Leben mit einem Neugeborenen benötigt einen geschützten Rahmen, besonders nach einem Kaiserschnitt. Sie sind nun wahrscheinlich verletzlicher, dünnhäutiger und empfindsamer. Hinzu kommen hormonelle Veränderungen, die Rückbildung und Heilung der Gebärmutter, die Wundheilung Ihrer Kaiserschnittnarbe, das ungewohnte Stillen, der Schlafmangel. Und vor allem: Ihr Baby mit seiner individuellen Persönlichkeit, das Sie nun rund um die Uhr fordert und braucht.

Bei einer „Bauchgeburt“ sollten Sie berücksichtigen, dass es sich dabei nicht allein um die ohnehin schon einzigartige Leistung des Gebärens, sondern zusätzlich um eine große, eingreifende Operation mit entsprechenden körperlichen und seelischen Folgen handelt. Deshalb brauchen Sie nun unbedingt erst einmal selbst viel Zeit für die körperliche Heilung und zum seelischen Verarbeiten des Erlebten.



Ein
guter Start ins
gemeinsame
Leben

Bonding

wichtig fürs Leben

Mit der „Ent-Bindung“ endet auch die körperliche Verbindung zwischen Mutter und Kind. Dafür beginnt die wichtige seelische Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu wachsen, eine Entwicklung, die man „Bonding“ nennt. Warum ist Bonding wichtig?

Das Bonding beginnt bereits in der Schwangerschaft. Das Ungeborene fühlt sich in Ihrem warmen, dunklen Bauch sicher und geborgen. Es hört Ihren Herzschlag und lauscht seinen Eltern beim Sprechen. Umgekehrt berührt jede seiner Lebensäußerungen wie z. B. Bewegungen seine Bezugspersonen unmittelbar. So wird das unsichtbare Band, das Sie verbindet, langsam geknüpft.

Nach der Geburt wird diese Bindung normalerweise durch den ersten direkten Hautkontakt bestärkt. Wenn möglich, wird das Kind auch nach einem Kaiserschnitt

in den ersten Lebensminuten nackt auf Ihre Brust gelegt. Haut an Haut hört es nun wieder Ihren vertrauten Herzschlag, spürt die Wärme und Geborgenheit und entwickelt so Schritt für Schritt sein Urvertrauen. Es sucht meist von sich aus die Nähe, tastet mit seinen kleinen Händen, sucht Umhüllung und Schutz, den vorher die Gebärmutter gab. Angezogen vom Duft der Mamille (Brustwarze) robbt es selbst in Richtung Brust. Man weiß inzwischen, dass dieses „selbstgeleitete Anlegen“ Stillproblemen vorbeugen kann.

Durch Ihre Körperwärme wird Ihr Baby gewärmt, riecht den vertrauten Duft und kann Sie in der Nähe sehen. Dies hilft ihm, in der fremden Welt außerhalb der Gebärmutter anzukommen. Denn hier ist erst einmal alles neu: Licht, Kälte, Kleidung auf der Haut, Geräusche, Gerüche, Berührungen. Deswegen ist es wichtig, Ihrem Kind Zeit zu lassen, es in Ruhe zu stillen oder zu füttern, zu wickeln und anzuziehen. Reagieren Sie feinfühlig und vor allem unmittelbar auf die Signale Ihres Babys, fühlt es sich sicher aufgehoben.

Für die meisten Mütter ist dies der Moment, in dem sie alle Schmerzen vergessen und sich in ihr Kind verlieben, in seinen

Duft, die Zartheit seiner Haut, seinen kleinen Körper und in seine empfindsame, zu beschützende Seele. Das ist auch für Sie als Mutter wichtig, um in Ihrer neuen Rolle anzukommen und das zarte Liebesband zu knüpfen, das zeitlebens bestehen bleiben kann. Manchmal braucht dieses Bonding jedoch auch etwas Zeit.

Unmittelbar nach der Geburt stehen Ihre und die Gesundheit Ihres Kindes im Vordergrund. Doch gleich, ob geplanter oder ungeplanter Kaiserschnitt: Meist geht es Mutter und Kind anschließend gut und das Bonding nach dem Kaiserschnitt kann in den ersten Stunden in Ruhe stattfinden.

Die wichtigsten Vorteile eines frühen Bondings für Mutter und Kind sind:

Für das Baby

- Förderung des Urvertrauens
- Leichtere Anpassung an die Außenwelt
- Anregung der Darmfunktion
- Ruhigerer Schlaf
- Bessere Temperaturregulierung
- Blutzuckerwerte bleiben stabiler
- Unterstützung des Stillprozesses von Anfang an

Für die Mutter

- Raschere Erholung vom Geburtsstress
- Reduzierung der Blutung aus der Plazentahaftstelle
- Schnellere Rückbildung der Gebärmutter
- Förderung der Milchbildung
- Die Schmerzwahrnehmung wird gemindert
- Mehr emotionale Ausgeglichenheit

Das Bonding prägt die Beziehung zwischen Mutter und Kind ein Leben lang. Kinder, die eine sichere Bindung spüren, haben ein gutes Fundament, um der Welt mit Neugier und Interesse zu begegnen und sie zu erforschen.

Das Bonding nachholen

Nach der unmittelbaren Entbindung des Kindes durch den Bauchschnitt bleibt aufgrund der medizinisch notwendigen Versorgung allerdings nicht immer Zeit für inniges Kuscheln. Manchmal muss ein Kaiserschnitt auch in Vollnarkose erfolgen oder Sie haben als frischgebackene Mama nach den Strapazen des vorausgegangenen Geburtsverlaufs einfach keine Kraft mehr. Dann achtet meist die Hebamme darauf, dass der Vater noch im OP den ersten Hautkontakt mit dem Baby übernimmt.

Ihr Kind wird jedoch auch keinen lebenslangen Mangel spüren, wenn der intensive Kontakt zu Ihnen in den ersten Lebensminuten nicht möglich war. Zwar wird das Fundament des Bondings bei der Geburt

gelegt. Es ist jedoch ein länger wählender Prozess, der mit viel gemeinsamer Kuschelzeit liebevoll unterstützt werden kann.

Sie können ein „verpasstes“ Erstbonding auch noch einige Tage oder Wochen später nachholen. Die Schweizer Hebamme Brigitte R. Meißner hat sich viele Jahre intensiv mit dem Erleben von Frauen und Kindern nach Kaiserschnitt beschäftigt. Aufgrund ihrer Erfahrungen hat sie daraus das sogenannte Bonding-Bad mit einem Heilgespräch entwickelt, bei dem der Moment der Geburt von Mutter und Kind nacherlebt wird.

Eine genaue Anleitung zur Durchführung finden Sie unter:
www.herzensfaden.com/babyheilbad/



Die ersten Tage nach der Operation

Frühe Mobilisation

Nach einem Kaiserschnitt werden Sie in der Klinik sehr rasch mobilisiert, das heißt, dass Sie mit Unterstützung aufstehen und einige Schritte laufen. Jede Operation birgt ein Risiko, dass sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Blutgefäß oder im Herzen bildet. Dieser Blutpfropf behindert den Blutstrom. Auch die Rückbildungsprozesse und Veränderungen des Körpers im Wochenbett selbst können dies bewirken. Eine rasche Diagnose und Behandlung sind wichtig. Die frühe Mobilisation hilft auch

dabei, dass Ihr Kreislauf nach der Operation und Narkose wieder in Schwung kommt. Meistens ist das Aufstehen zunächst unangenehm, da durch die Belastung der stützenden Bauchmuskulatur die Schmerzen im Operationsbereich stärker spürbar werden. Versuchen Sie immer über die Seite aufzustehen, das ist schonender für die Bauchmuskulatur, und führen Sie alle Bewegungen erst einmal langsamer aus als zuvor. Wenn Sie wieder im Bett sind, entlastet ein unter die Knie gelegtes Kissen oder gerolltes Badetuch Ihre Bauchdecke und sorgt für eine entspannte Position.





Schmerzlinderung

Bei der Operation wurden die Haut, das Gewebe, die Gebärmutter, einige Nervenbahnen und Muskulatur durchtrennt. Deshalb verspüren Sie danach einen anfänglich starken, postoperativen Wundschmerz. Viele Frauen haben zudem vom Liegen auf dem Operationstisch und der Angst vor dem Eingriff starke Verspannungen im ganzen Körper. In den ersten Tagen nach der Sectio benötigen Sie deshalb meist eine Schmerztherapie, damit Sie sich beim Kuscheln mit Ihrem Baby, beim Stillen oder Füttern möglichst schmerzfrei bewegen können. Welche und wie viel Schmerzmittel dabei zum Einsatz kommen, ist individuell verschieden. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Hebamme nach einem (stillfreundlichen!) Schmerzmittel, das Sie in den ersten Tagen ca. 30–60 Minuten vor dem Aufstehen einnehmen können.

Thromboseprophylaxe

Ihre Hebamme oder eine Physiotherapeutin wird Ihnen zeigen, wie Sie schon mit kleinen Bewegungen der Füße und Hände den Blutfluss in Ihren Venen anregen können. Zusätzlich wird Ihnen einmal täglich ein blutverdünnendes Mittel ins Unterhautfettgewebe des Oberschenkels gespritzt (Heparinisierung). Auch die Kompressionsstrümpfe, die Sie in den ersten Tagen tragen müssen, dienen der Vorbeugung einer Thrombose. Welche Maßnahmen über Ihren Klinikaufenthalt hinaus weitergeführt werden sollen, werden die Ärztinnen und Hebammen vor der Entlassung mit Ihnen besprechen.

Blasenfunktion

Beim Kaiserschnitt wird Ihnen vorübergehend ein Blasenkatheter gelegt, der bald nach der Geburt wieder entfernt wird. Es kann sein, dass Sie während und nach der Entfernung ein leichtes Brennen oder ein eigenwilliges Druckgefühl in der Harnröhre verspüren. Trinken Sie anschließend viel Tee und Wasser und versuchen Sie, öfter zur Toilette zu gehen, damit sich keine Keime in der Harnröhre ansammeln. Sollten Sie zunächst noch keinen Harnrang verspüren, gehen Sie trotzdem regelmäßig etwa alle vier Stunden zur Toilette. Bei länger anhaltendem Brennen oder Schmerzen beim Urinlassen sollte überprüft werden, ob eventuell ein Harnwegsinfekt vorliegt.

Nachwehen

Die Nachwehen sorgen nach einer Geburt dafür, dass die Gebärmutter sich wieder gut zusammenzieht. So kommt die Blutung an der Stelle, an der die Plazenta haftete, zum Stillstand, und die Wunde heilt gut ab. Gleichzeitig verkleinert sich die Gebärmutter wieder. Das passiert besonders in den ersten Tagen auch nach einem Kaiserschnitt.

Nachwehen verstärken sich auch durchs Stillen, Sie spüren dann dabei vermutlich ein starkes Ziehen im Bauch. Verantwortlich dafür ist das Hormon Oxytozin. Es wirkt auf die gesamte glatte Muskulatur, vor allem auf die Gebärmutter. Deshalb bekommen Sie, sobald der Milchspendereflex ausgelöst wird, auch Nachwehen. Das Zusammenziehen der Gebärmutter ist ein positiver Nebeneffekt, denn so bildet sie sich schneller zu ihrer ursprünglichen Größe zurück, und Ihr Wochenfluss nimmt rascher ab.

Nach der Geburt jedes weiteren Kindes ist die Muskulatur mehr gedehnt, die Mühen der Rückbildung sind größer. Daher sind die Nachwehen dann meist etwas schmerzhafter. Auch hier stehen Ihnen Möglichkeiten zur Schmerzlinderung zur Verfügung, fragen Sie Ihre Ärztin oder Hebamme.

Wochenfluss

Wochenfluss (Lochien) nennt man das Wundsekret, das bei der Heilung der Plazentawunde im Inneren der Gebärmutter entsteht. Wochenfluss haben Sie normalerweise zwischen zwei bis sechs Wochen. Nach den ersten kräftigen Blutungen, die in den ersten 48 Stunden der natürlichen Wundreinigung dienen, verändert sich das Sekret von hellrot zu rosa, wird dann bräunlich wie bei einer Schmierblutung und nimmt gegen Ende eine gelblich-weiße Farbe an. Da die Plazenta bei einem Kaiserschnitt nach dem Abnabeln des Kindes vom Operateur per Hand von der Gebärmutterinnenwand gelöst und die Gebärmutter anschließend eventuell mit einem Instrument ausgeschabt wird, ist der Wochenfluss danach meist weniger stark als nach einer vaginalen Geburt. Wann der Wochenfluss vollständig versiegt, ist zudem individuell unterschiedlich und hängt auch davon ab, ob Sie stillen oder nicht. Bei stillenden Müttern hört der Wochenfluss meist schneller auf.

Hinweis

Der Wochenfluss ist in seiner Zusammensetzung dem Menstruationsblut ähnlich und ebenso wie dieses im Normalfall nicht infektiös. Dennoch sollten Sie häufig Ihre Binden wechseln, da das Sekret, das sich darauf sammelt, ein idealer Nährboden für Keime ist. Infektiös ist der Wochenfluss nur, wenn er durch einen Stau (Lochialstau) eitrig wird oder bestimmte Keime enthält. In diesem Fall sollten Sie in Absprache mit Ihrer Hebamme eine Ärztin aufsuchen.

Ernährung und Verdauung

Der erhöhte Nährstoffbedarf im Wochenbett und in der Stillzeit von ca. 500 kcal/Tag an zusätzlicher Energiezufuhr bedarf einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung. Sie können weiterhin nach ihren persönlichen Vorlieben und Gewohnheiten essen. Anfänglich ist es sinnvoll, mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, um den Organismus nicht zu sehr zu belasten. Meiden Sie Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass diese Ihren Darm anregen oder leicht blähen. Dieser liegt anatomisch in unmittelbarer Nähe des Operationsbereichs, deshalb werden Sie starke Darmbewegungen noch als unangenehm bis schmerzhaft empfinden.

Bei einer normalen Ernährung werden Sie innerhalb der ersten 48 Stunden nach der Geburt Stuhlgang haben. Abführmittel sind also meist nicht erforderlich, bei Bedarf besteht die Möglichkeit, ein Mikroklistier zu nutzen. Die kleine Tube samt Kunststoffrohr enthält ungefähr zwei bis zehn Milliliter eines örtlich wirkenden Abführmittels, das die Verdauung in Gang setzen soll. Denken Sie bitte auch daran, ausreichend zu trinken.

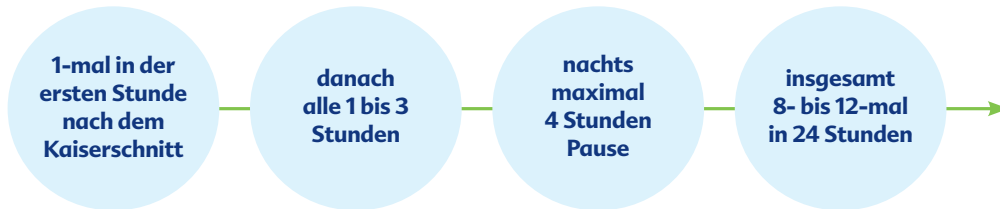


Stillen nach Kaiserschnitt

Auch nach einer Geburt durch eine Sectio lässt sich erfolgreich Stillen. Je nach Art der Narkose kann sich der Stillbeginn nach einem Kaiserschnitt jedoch manchmal etwas verzögern, weil Mutter und Kind noch schläfrig oder manchmal auch gestresst und erschöpft sind. Setzen Sie sich selbst und Ihr Kind nicht unter Druck, wenn es nicht sofort funktioniert. Sie haben in den nächsten Tagen sehr viel Zeit, das Stillen gemeinsam und begleitet zu erlernen.

Sofern es möglich ist, sollten Sie auch nach einem Kaiserschnitt Ihr Baby in den ersten Tagen häufig anlegen. Dieses stimuliert das Brustgewebe, die notwendigen Hormone Prolaktin und Oxytocin, die dabei ausgeschüttet werden, unterstützen die Milchproduktion.

Empfehlungen zum Stillen



Machen Sie sich keine Sorgen, dass ihr Kind noch nicht genug Milch bekommt: Das Kolostrum, so heißt die reichhaltige Vormilch, versorgt das Kind in dieser Zeit in den meisten Fällen völlig ausreichend.



Dennoch lässt sich eine mögliche Verzögerung der Milchbildung nach einem Kaiserschnitt manchmal nicht vermeiden. Verliert ein Baby mehr als 10 Prozent seines Geburtsgewichts, wird in der Regel vorübergehend mit industrieller Säuglingsnahrung zugefüttert. Mit der Wahl einer geeigneten Milchnahrung, die natürliche Milchsäurekulturen und wertvolle Ballaststoffe enthält, lässt sich Babys Darm beim notwendigen Zufüttern unterstützen. Denn Kaiserschnittkinder haben im Vergleich zu vaginal geborenen Kindern häufiger eine abweichende und verzögerte Darmbesiedelung, da sie die „guten“ mütterlichen Keime aus dem Geburtskanal nicht aufnehmen konnten. Die Kombination von Prä- und Probiotika unterstützt während der Phase der Zufütterung eine ausgewogene Darmmikrobiota.

Geeignete Stillpositionen

Nach einer Sectio ist das Stillen im Liegen meist am angenehmsten, und zwar in Seitenlage. Drehen Sie sich leicht auf die Seite, so dass Sie Bauch an Bauch mit Ihrem Baby liegen. Ihr Rücken ist dabei mit einem (Still-)Kissen oder der gerollten Bettdecke abgestützt, Ihr Kopf liegt bequem auf einem Kissen. Stabilisieren Sie Ihr Kind entweder mit der Hand oder mit Hilfe einer Windelrolle im Rücken, damit es nicht nach hinten „wegrollt“.



Eine andere gute Position ist der „Rücken-griff“, mit dem Ihre empfindliche Operationsnarbe außerhalb der „Strampelzone“ liegt und gut geschützt ist. Sie sitzen leicht aufgerichtet im Bett, Ihr Rücken und Ihre Beine sind gut abgestützt. Ihr Baby liegt neben Ihnen auf einem Kissen, mit seinen Beinchen nach oben, den Mund vor der Mamille (Brustwarze), so dass sein Gesicht der Brust zugewandt ist und es den Kopf nicht drehen muss. Ganz wichtig dabei: Nehmen Sie das Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind.

Wenn Ihre Narbe nicht schmerzt, können Sie beim Stillen auch eine halbliegende/ halbsitzende Position wählen, bei der Ihr Kind mit seinem Bauch auf Ihrem Bauch liegt. Schützen Sie Ihr Wundgebiet dabei aber unbedingt mit einem weichen Kissen vor unerwarteten Bewegungen Ihres Babys.

Lassen Sie sich beim Anlegen so lange helfen, bis Sie sich sicher fühlen. Probieren Sie aus, welche Stillpositionen für Sie möglichst schonend und am bequemsten sind.

Medikamente in der Stillzeit

Die meisten während eines Kaiserschnitts eingesetzten Medikamente sind heute stillverträglich. Das gilt auch für Schmerzmittel, auf die Sie bei Bedarf keinesfalls verzichten müssen. Im Gegenteil – starke Schmerzen können den Milchspendereflex sogar vorübergehend unterdrücken. Stillen Sie Ihr Baby dann trotzdem am besten vor der Medikamenteneinnahme, damit es nur eine möglichst geringe Menge des Wirkstoffs abbekommt.

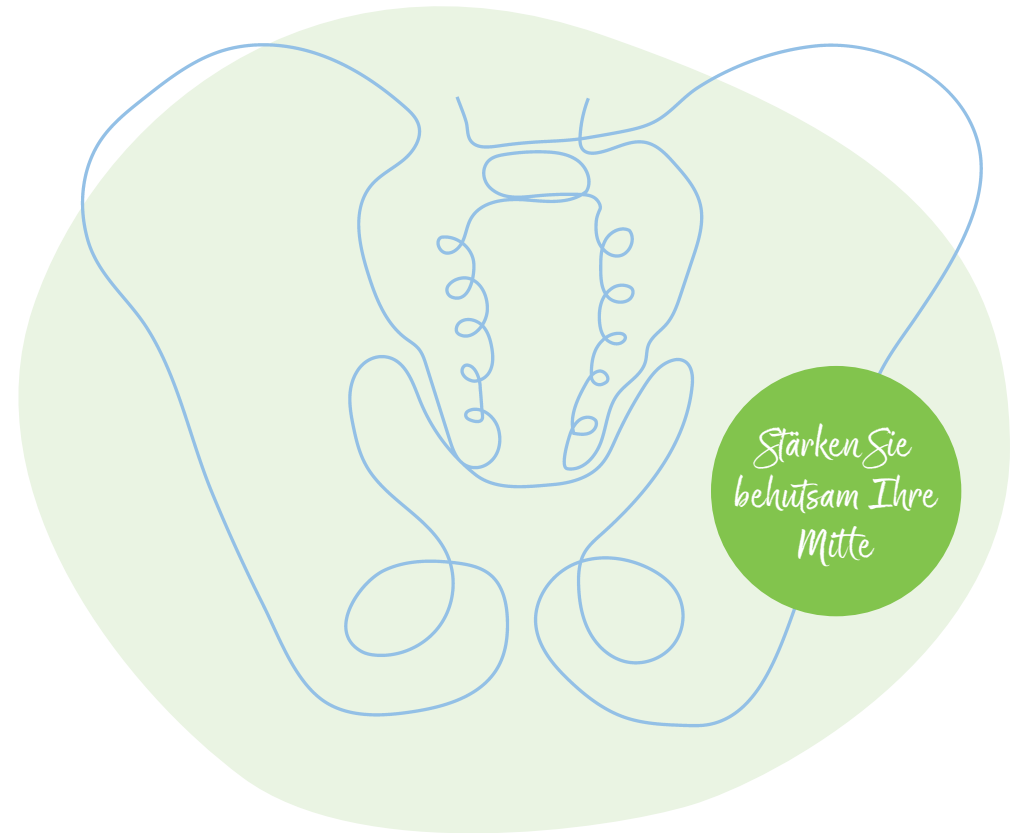


Eine gute Hilfe: Die Milchpumpe

Wenn Sie nicht bei Ihrem Kind sein können, z. B., weil es zu früh geboren wurde oder in einer Kinderklinik betreut werden muss, lassen Sie sich so bald wie möglich zu ihm bringen. Beginnen Sie so früh wie möglich mit dem Abpumpen der Muttermilch, damit die Milchbildung in Gang kommt. Denn Ihre Milch ist für Ihr Baby in dieser Trennungsphase sehr wichtig. Ihre Hebamme ist Ihnen sicherlich beim ersten Abpumpen behilflich und erklärt, worauf Sie dabei achten sollten.



Wenn Sie nach der Entlassung aus der Klinik noch weiter abpumpen müssen oder wollen, können Sie sich auch eine Milchpumpe mieten, z. B. hier: milchwiese.de/milchpumpe-mieten/



*Stärken Sie
behutsam Ihre
Mitte*

Beckenboden & postpartale Körperarbeit nach Sectio

In der Schwangerschaft wurde der Beckenboden stark gefordert und belastet. Die Schwangerschaftshormone sorgten dafür, dass die Beckenbodenmuskulatur weicher und nachgiebiger wurde, damit das heranwachsende Kind ausreichend Raum hatte und die Geburt möglich wurde. Das Gewicht des Kindes, des Fruchtwassers und der Plazenta forderten den Beckenboden zusätzlich. Deshalb ist es auch nach einem Kaiserschnitt wichtig, den Beckenboden und die eigene Körpermitte wieder zu stabilisieren.



Der Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur sind maßgeblich an der körperlichen und seelischen Stabilität beteiligt. Die richtige postpartale Körperarbeit kann Sie aktiv dabei unterstützen, sich ihrer eigenen Mitte wieder achtsam zuzuwenden. Für Frauen ist die stabilisierende Muskulatur die Basis für das Schließen der Rektusdiastase (Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln durch die Schwangerschaft), einen gesunden Beckenboden, eine aufrechte Haltung und hat darüber hinaus einen wichtigen Bezug zur emotionalen Stärke.

Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden und Übungen, die den Stoffwechsel anregen (Thromboseprophylaxe) sind auch im frühen Wochenbett schon sinnvoll.

Für die Rückbildungs-Gymnastik sollten Sie frühestens nach 8 Wochen beginnen, besser erst nach zehn bis zwölf Wochen. Denn erst dann sind die äußeren und inneren Narben fest zusammengewachsen. Zwar kann die Narbe auch vorher nicht einfach aufgehen, denn die Naht ist fest genug — aber bei Belastung entstehen manchmal feinste Risse im Wundgewebe (Mikrofissuren), die später Verwachsungen und Schmerzen auslösen können.

Ihre Bauchmuskeln sollten Sie erst nach drei Monaten wieder trainieren, auf Sit-ups im ersten halben Jahr sogar noch völlig verzichten. Leichtes Ausdauertraining ist drei Monate nach der Sectio wieder möglich, Sportarten mit ruckartigen oder hüpfenden Bewegungen oder Sprüngen erst nach vier Monaten.

Sanfte Rückbildungsübungen (in Absprache mit Ihrer Hebamme)

1.

Legen Sie sich im Bett auf den Rücken und schieben Sie ein Kissen oder eine Handtuchrolle unter den Po. Geben Sie leichten Druck auf Ihre Fußsohlen und heben Sie mit einer Einatmung Ihr Becken langsam an. In dieser schiefen Ebene liegt Ihr Becken nun etwas höher als Ihr Kopf. Ausatmend senken Sie das Becken wieder und wiederholen die Übung 6-mal, am besten mehrmals täglich.

2.

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Rücken, Schultern und Po liegen gerade auf der Matte, die Arme liegen seitlich am Körper. Stellen Sie die Beine eines nach dem anderen hüftbreit auf. Nun spannen Sie einatmend den Beckenboden an, halten die Spannung einen Atemzug lang und lösen diese dann ausatmend wieder.

3.

Steigern Sie die vorhergehende Beckenbodenübung, indem Sie die Beine abwechselnd ausstrecken und wieder abstellen.

4.

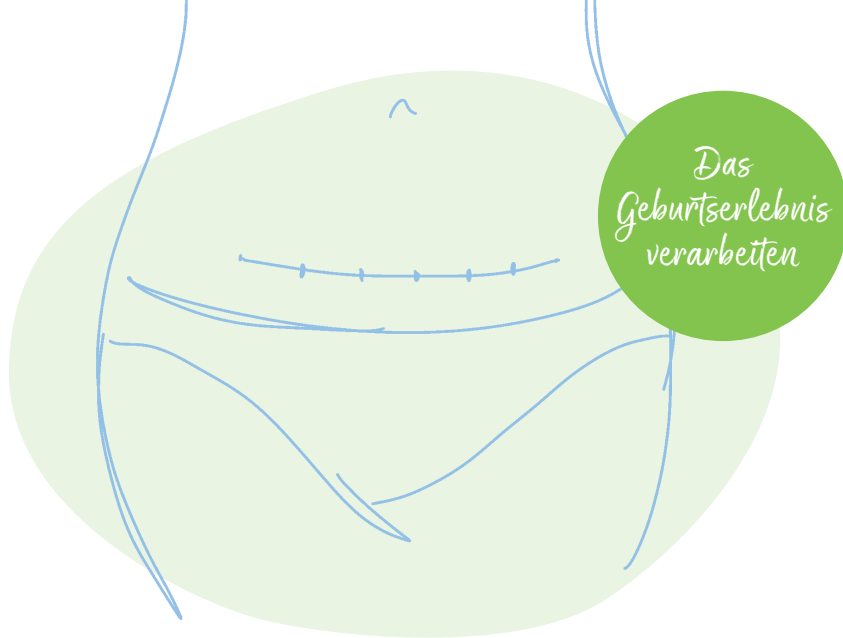
Strecken Sie in der Ausgangsposition die Beine abwechselnd nach oben aus und zeichnen Sie in der Luft Kreise. Wichtig ist dabei, dass der Beckenboden gespannt bleibt und das andere Bein fest auf dem Boden steht.

Überfordern Sie sich aber bitte nicht, und setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck. Zu Beginn reicht es aus, den Beckenboden zu entlasten und den Alltag möglichst beckenbodenfreundlich zu gestalten. Das ist hilfreicher als intensive, unter Zeitdruck abgespulte gymnastische Übungen.

Wichtig: Bei allen Rückbildungsübungen sollten Sie keinen Schmerz verspüren.

Tip:

Melden Sie sich bald nach der Geburt zu einem Rückbildungskurs bei einer Hebamme an. Meistens sind die Kurse rasch ausgebucht. In Deutschland übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten, wenn der Kurs bis zum neunten Lebensmonat Ihres Kindes beendet ist.



Narben an Bauch und Seele

Die Erfahrungen von Müttern nach Kaiserschnittgeburten sind so unterschiedlich wie jede Geburt selbst. Jede bringt völlig unterschiedliche Voraussetzungen mit. Deshalb lässt sich nicht pauschalisieren, wie Sie sich wann fühlen sollten. Ihr Körperempfinden kann Ihnen deutlich zeigen, wie es Ihnen gerade geht und was Sie aktuell brauchen.

Sich am Befinden von anderen Müttern nach einem Kaiserschnitt zu orientieren, ist wenig hilfreich. Selbst wenn Sie bereits zuvor ein Kind auf diesem Wege geboren haben, kann es dieses Mal ganz anders sein. Vermutlich gab es bereits in Ihrer Schwangerschaft eine bestimmte Indikation, weshalb Ihr Kind nicht auf vaginalem Wege zur Welt kommen sollte oder konnte. Hatten Sie einen geplanten Kaiserschnitt, sprechen Geburtshelferinnen hier von einer primären Sectio, einem geplanten Kaiserschnitt

vor Einsetzen der Wehen. Vielleicht hat sich ein wichtiger Grund zur Operation jedoch auch erst während der Geburt entwickelt, sodass es zu einer sogenannten sekundären Sectio kam, die aufgrund einer Notfallsituation oder aus mütterlicher oder kindlicher Indikation erforderlich wurde. Halten Sie sich dann vor Augen: In Ihrer Situation war die Schnittentbindung höchstwahrscheinlich unvermeidlich und deshalb eine richtige Entscheidung. Ein kleiner Trost: Ein Kaiserschnitt nach Einsetzen der Wehentätigkeit hat den

Vorteil, dass der Eingriff meist nahe am Geburtstermin liegt, das heißt, das Kind ist reif zur Geburt und hat den Zeitpunkt selbst bestimmt.

Das Erlebte annehmen und verarbeiten

Besonders in den ersten Tagen nach einer operativen Geburt ist es wichtig, sich ausreichend zu schonen und im Wochenbett noch viel Zeit liegend zu verbringen. Hier kann die alte Hebammenweisheit: „7 Tage im Bett, 7 Tage auf dem Bett, 7 Tage um das Bett herum“ eine gute Orientierung bieten. Lassen Sie sich also Zeit, setzen Sie sich nicht unter Druck, nach kürzester Zeit wieder so zu sein, wie Sie vorher waren. Mit der Geburt und dem Wochenbett haben Sie auch eine andere Stufe Ihres Frauseins erreicht. Die Veränderungen sind Zeichen Ihrer großartigen und wunderbaren Leistung, ein Kind getragen, geboren und (eventuell) auch gestillt zu haben.

Und doch: Wenn ein sekundärer Kaiserschnitt durchgeführt werden musste, ist für viele Frauen die Enttäuschung groß. Nun ist alles anders als geplant, die eigene Vorstellung von der Geburt völlig umgestoßen, oft tauchen Ohnmachts- oder Versagensgefühle auf. Die Angst um das Kind, die unerwartete Operation und das fehlende oder als traumatisch empfundene Geburtserlebnis können seelisch stark belasten.

Viele Mütter fragen sich danach immer wieder „Warum ich? Was habe ich falsch gemacht?“. Wenn auch Sie nach der Geburt merken, dass es Ihnen schwerfällt, mit dem

Erlebten Frieden zu schließen, geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Zeit und Raum zur Verarbeitung. Sie haben ein Kind geboren — ohne Sie wäre es nicht auf dieser Welt. Darauf dürfen Sie stolz sein, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass viele andere Menschen dabei mitgeholfen haben und Sie es nicht allein geschafft haben. Sie haben mit Mut, Zuversicht und Vertrauen in den Geburtsprozess Ihrem Kind auf dem für Sie beide zu diesem Zeitpunkt passenden Weg ins Leben geholfen. Ihr Organismus und Ihre Seele haben viel erlebt und geleistet. Gehen Sie deshalb liebevoll und achtsam auch mit sich selbst um.

Sprechen Sie über Ihre Empfindungen mit Ihrem Partner, einer Freundin, Ihrer Hebamme oder einer anderen vertrauten Person. Wenn es Sie belastet und in Ihrem Alltag beeinträchtigt oder Sie zu viel Kraft kostet, nehmen Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch. Es gibt auf Geburtstraumata spezialisierte Hebammen, Ärztinnen und Psychologinnen sowie offene Gesprächskreise für Mütter, die sich nach einem erlebten Kaiserschnitt austauschen möchten. Die Narben an Bauch und Seele müssen und dürfen nicht ein Leben lang schmerzen!

Tipp:

Hier finden Sie Informationen, Unterstützung und Austauschmöglichkeiten:

- kaiserschnittstelle.de
- kaiserschnitt-netzwerk.de
- schatten-und-licht.de



Die Kaiserschnittnarbe

Narben sind verbleibende Zeichen tiefer Verletzungen der Haut und entstehen im Laufe der normalen Wundheilung. Dieses kann bis zu zwei Jahre in Anspruch nehmen und führt im Normalfall zu einer weichen, blassen und flachen Narbe.

Im OP wurde Ihre Bauchnaht nach dem Wundverschluss mit Fäden oder Klammern sorgfältig mit einem sterilen Pflasterstreifen abgedeckt. Damit die Wunde an der Luft besser heilen kann, wird dieses möglichst bald entfernt, einige Tage später dann auch die Fäden oder Klammern. Es kann auch sein, dass Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin die fachgerechte Entfernung nach einer frühen Entlassung übernimmt. Wurde ein selbstauflösender Faden als Nahtmaterial der Oberhaut verwendet, muss dieser nicht entfernt werden.

Tragen Sie zu Beginn am besten bequeme Kleidung, die im Narbenbereich nicht drückt oder reibt. Es gibt spezielle „Kaiserschnittschlüpfer“, die von einer Hebamme entwickelt wurden und so hoch angeschnitten sind, dass sie nicht mit dem Wundgebiet in Berührung kommen. Diese Slips gibt es auch mit einer kleinen Bauchtasche, in die ein schmerzlinderndes Kühlpad eingeschoben werden kann. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass dieses nicht zu kalt ist. Benutzen Sie es auch nicht permanent, denn eine zu starke Kühlung kann den Stoffwechsel im Wundbereich herabsetzen, was die Heilung verzögern würde.

Haben Sie Blutergüsse und Schwellungen im Narbenbereich, machen Sie sich keine Sorgen: Diese verschwinden meist innerhalb weniger Tage wieder von selbst. Schwellungen, Rötungen oder Veränderungen an den Wundrändern sowie den Austritt von Blut oder Wundsekret sollten Sie jedoch immer sofort Ihrer Hebamme zeigen.

Narbenmassage

Sobald das Gewebe im Wundbereich geschlossen und schmerzfrei ist, können Sie Ihre Narbe täglich ein- bis zweimal mit Mandel- oder Weizenkeimöl in vier Schritten sanft massieren. Statt Öl können Sie auch eine spezielle Narbensalbe oder ein Narben-Gel verwenden.

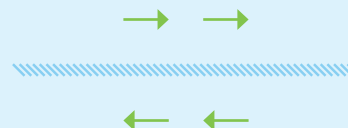
Die bewusste Berührung bei der Selbstmassage kann Sie dabei unterstützen, die sichtbare und bleibende Veränderung an Ihrem Körper anzunehmen.

Da bei einem Kaiserschnitt immer auch Nervenbahnen der Oberhaut durchtrennt werden, haben viele Frauen zunächst ein teilweises Taubheitsgefühl im Narbenareal.

Manche spüren bei Berührung erst einmal gar nichts, andere nur ein leichtes „Ameisenlaufen“. Diese Missempfindung kann bis zu einige Monaten nach der Geburt anhalten, da die Nervenzellen für die Heilung der verletzten Stellen eine gewisse Zeit benötigen.

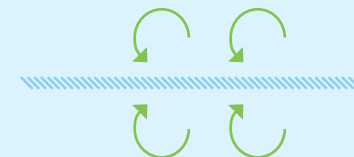
1.

**entlang der Narbe
massieren**



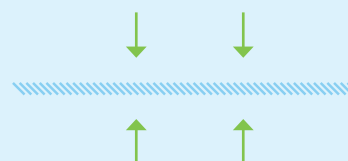
2.

**in kreisenden Bewegungen
zur Narbe hin massieren**



3.

**auf die Narbe zu
massieren**



4.

**über die Narbe hinweg
massieren**



Heben nach Kaiserschnitt

In den ersten sechs Wochen nach dem Kaiserschnitt sollten Sie nichts Schweres heben, und dazu zählt leider auch das Baby im Auto-Kindersitz. Zusammen ist beides um einiges schwerer als die empfohlene Gewichtsbergrenze von 5 Kg. Transportieren Sie anfänglich deshalb Kind und Sitz getrennt und lassen Sie sich, wo immer möglich, beim Tragen helfen. Auch volle Wäschekörbe oder gar Getränke-Kästen sind jetzt noch tabu. Haben Sie bereits ein älteres Kind, das hochgehoben werden möchte, umarmen Sie es lieber im Sitzen oder in der Hocke.



Autofahren nach Kaiserschnitt

Wenige Tage nach dem Kaiserschnitt dürfen Sie noch nicht wieder selbst fahren. Lassen Sie sich bei der Entlassung aus der Klinik also unbedingt abholen oder nehmen Sie ein Taxi. Warten Sie ruhig noch ein paar Wochen, bis Sie sich selbst wieder ans Steuer setzen. Die Kaiserschnittnarbe verläuft nämlich meist genau unter dem Bauchgurt. Sie sollte deshalb gut verheilt und nicht mehr druckempfindlich sein. Beim Rückwärtsfahren oder Rangieren müssen Sie sich zudem im Rumpfbereich oft stark drehen, was Schmerzen im Unterbauch verursachen und die Wunde dehnen kann. Probieren Sie am besten erst einmal auf kurzen Strecken, wie gut Ihnen das Selbstfahren wieder bekommt.



Herausforderungen
gemeinsam
schultern

Als Familie zusammenwachsen

Das Wochenbett ist ein ungewöhnlicher und intensiver Lebensabschnitt. Er ist gleichermaßen von rosa Wolken wie vom rauen Wind des neuen Alltags geprägt, in dem es nun in erster Linie um das Wohl Ihres Babys geht und Ihre eigenen Bedürfnisse meist erst einmal hintanstehen müssen. Und auch die Väter merken nun sehr deutlich, dass das eigene Leben spürbar umgekrempelt wird.

Setzen Sie sich jetzt keine großen Ziele, undbürden Sie sich keine zusätzlichen Aufgaben und Verpflichtungen auf. Verabreden Sie unbedingt mit Ihrer Familie und Ihren Freunden, dass Sie in den ersten Wochen nach der Geburt nur wenigen, vorangemeldeten Besuch bekommen, damit Sie sich mit Ihrem Baby in aller Ruhe vertraut machen können. Das ist sehr wichtig, um die Familienbeziehung aufzubauen und z. B. entspannt stillen zu können.

Ausgiebige Schmuserunden und jeder innige Hautkontakt geben Ihnen die wertvolle Möglichkeit, zu erspüren, wie es Ihrem Baby geht und das Bonding zu festigen. Dabei „trainieren“ Sie gleichzeitig Ihre eigene Feinfühligkeit und lernen täglich ein bisschen mehr, die unterschiedlichen Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren.



Nehmen Sie sich nun auch als Paar viel Zeit füreinander. Sie werden im Wochenbett völlig neue Erfahrungen im Umgang miteinander machen. Oft dauert es erst eine Zeit lang, bis beide Elternteile verstanden haben, dass sie ihren Alltag nun nach dem Baby ausrichten müssen und sich das Baby nicht ihrem bisherigen anpassen kann. Hat man das einmal akzeptiert, wird vieles leichter. Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an sich, Sie müssen auch niemandem etwas beweisen. Versuchen Sie, sich im eigenen Lebensrhythmus mit der neuen und unbekannten Situation vertraut zu machen und langsam hineinzuwachsen.

Frischgebackene Mamas brauchen im Wochenbett Ruhe, liebevolle Zuwendung und Entlastung. Für Mütter nach einem Kaiserschnitt gilt das umso mehr. Bitten Sie Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn etc. konkret um Unterstützung z. B. Kochen, Waschen, Einkaufen, Betreuung des Geschwisterkindes — vor allem, wenn Sie alleinerziehend sind.

Der Partner/die Partnerin im Wochenbett

In der besonderen Zeit des Wochenbettes kommt Ihnen als anderem Elternteil eine besondere Rolle zu. Sie fühlen sich verantwortlich und sorgen dafür, dass der Alltag und die notwendigen Formalitäten erledigt werden. Deshalb ist es für Sie als Partner sinnvoll und hilfreich, in den ersten Wochen Urlaub zu haben.

Papa sein,
mit vollem
Einsatz



Ist das Kind geboren, ist es verständlich, dass Freunde und Familie Ihre Freude über das neugeborene Kind teilen möchten. Ihre Aufgabe ist es jetzt, dafür zu sorgen, dass sich der Besucherstrom in Grenzen hält. Ungestörte Familienzeiten in „Dreisamkeit“ und Ruhe sollten überwiegen. Nutzen Sie selbst Ihre Auszeit zum gemeinsamen Kuscheln und für viel Nähe. Das tut allen gut!

Gutes Essen, ausreichend trinken und Schlaf sind in der ersten Wochenbettzeit sehr wichtig. Kochen Sie nicht irgendetwas, sondern etwas Frisches, das Ihre Partnerin gern mag, aktivieren Sie Freunde und Bekannte oder ordern Sie bei einem Lieferservice. Zum leiblichen Wohl gehört auch der Schlaf. Da nachts sicherlich die stillende Mama mehr gefragt sein wird, können Sie dafür sorgen, dass Ihre Partnerin tagsüber einige Stunden am Stück schlafen kann. Auch Ihnen selbst wird es guttun, sich immer wieder einmal auszuruhen.

Außer beim Stillen sind Sie ein Allrounder in Sachen Baby: Legen Sie sich Ihr Baby nach seiner Mahlzeit über die Schulter und warten Sie das „Bäuerchen“ ab. Die tägliche Babypflege mit Waschen, Wickeln und Anziehen unterstützt die Bindung zwischen Ihrem Baby und Ihnen und schafft Entlastung für Ihre Partnerin. Auch Sie sind hier absolut kompetent — Ihre Hebamme wird gern auch Ihre Fragen beantworten.

Tipp:

Frauen im Wochenbett freuen sich besonders über ein frisch bezogenes Bett und ein sauberes Bad. Unterschätzen Sie nicht die Wäscheberge, die ein Neugeborenes produziert. Falls jemand aus Ihrem Umfeld fragt, wie er/sie helfen kann, bitten Sie deutlich und konkret um Unterstützung und verbringen Sie die Zeit lieber mit Ihrer Partnerin und Ihrem Baby.



Sexualität nach Kaiserschnitt-Geburt

Nach der Geburt braucht der Körper ausreichend Zeit zum Regenerieren. Das gilt für eine Geburt im OP ebenso wie für eine vaginale Geburt. Das Wochenbett ist eben auch die Zeit, in der die Geburtsverletzungen in Ruhe heilen können. Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie Ihrem Körper für die Heilung der Naht Zeit geben. Frauenärztinnen raten oft dazu, mit dem Sex zu warten, bis der Wochenfluss versiegt ist. Die meisten Hebammen sehen das weniger streng. Wenn die Frau keine Schmerzen mehr verspürt und beide Lust auf mehr körperliche Nähe haben, empfehlen sie, sich wieder vorsichtig an den Sex heranzutasten. Sanfter Kuschelsex ist dann aber vorerst noch die bessere Variante, um die Narbe zu schonen.

Wann Sie wieder Lust auf Geschlechtsverkehr haben, ist ganz individuell. Manche Frauen brauchen die sexuelle Intimität schon kurze Zeit nach der Geburt, andere können sich ein Liebesspiel monatelang überhaupt nicht vorstellen. Beides ist völlig normal. Wichtig ist, dass Sie als Paar darüber sprechen und das Thema nicht ausblenden.

Zweisamkeit neu entdecken

Es gibt allerdings nach einem Kaiserschnitt einige körperliche und seelische Gründe, warum Sex auf der Prioritätenliste vieler Frauen erst einmal ziemlich weit unten steht: Der eigene Körper fühlt sich nach der Geburt noch neu und fremd an. Dort, wo früher Muskeln und straffe Haut waren, gibt es nun weiches Gewebe und Schwangerschaftsstreifen. Die Brüste sind üppiger, die Milch tropft.

Die Hormone sorgen für klimakteriums-ähnliche Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Dazu kommt noch die Narbe, die sichtbar oberhalb des Schamhügels verläuft und anfangs noch blau-rot hervorleuchtet. Viele Frauen fragen sich jetzt, ob ihr Partner diesen veränderten Körper überhaupt noch sexuell attraktiv findet.

Auch ist die Haut um das Narbengewebe herum noch sehr empfindlich. Die Narbe kann schmerzen, jucken oder brennen, manchmal ist sie auch nach der Heilung noch längere Zeit taub. In diesem Bereich gestreichelt zu werden, kann sich dann unangenehm anfühlen. Seien Sie ehrlich, und sprechen Sie offen an, dass Sie dort gerade lieber noch nicht berührt werden möchten.

Das kann auch für die nun sehr empfindlichen Brüste und andere Körperregionen gelten. Durch den veränderten Hormonhaushalt beim Stillen kommt es zudem häufiger zu einer trockenen Scheide. Dieses kann beim Versuch, den Penis einzuführen, schmerzhaft bis unerträglich sein. Zwar kann etwas Gleitcreme hier rasche Abhilfe schaffen – aber nur, wenn Sie beide dies möchten. Fühlen Sie sich auf keinen Fall unter Druck gesetzt. Bei den meisten Frauen dauert es viele Monate, bis die Lust zurückkehrt. Auch das liegt am Stillhormon Prolaktin. Das milchbildende Hormon hemmt das sexuelle Verlangen und sorgt stattdessen dafür, dass die Mutter sich ganz auf ihr Kind konzentriert. Lassen Sie es also langsam angehen und entdecken Sie Ihre Zweisamkeit neu, z. B. mit einer sanften Massage.

Tipp:

Schon beim ersten Sex sollten Sie wieder verhüten, denn eine rasche Schwangerschaftsfolge wäre nach einem Kaiserschnitt nicht empfehlenswert. Am besten sprechen Sie bei der gynäkologischen Nachsorgeuntersuchung mit Ihrer Frauenärztin darüber und auch über die beste Verhütungsmethode nach der Geburt. Denn manche hormonellen Verhütungsmittel sind in der Stillzeit nicht geeignet.



Wieder ein
Kaiserschnitt?



Und die nächste Geburt?

Glücklich mit dem Geburtsmodus, zufrieden, enttäuscht oder gar traumatisiert — ein Kaiserschnitt wirkt bei betroffenen Frauen sehr unterschiedlich nach. Viele Mütter machen sich schon Gedanken im Wochenbett, wie sich der Kaiserschnitt auf mögliche nachfolgende Geburten auswirken kann. Während es früher meist hieß „Einmal Kaiserschnitt, immer Kaiserschnitt“, plädieren heute zum Glück immer mehr Ärztinnen dafür, eine vaginale Geburt nach einem Kaiserschnitt (= VBAC) zu ermöglichen. Die Abkürzung VBAC kommt

aus dem Englischen und bedeutet „vaginal birth after cesarian“ (vaginale Geburt nach einem Kaiserschnitt). Die vaginale Geburt wird häufig auch als natürliche Geburt bezeichnet.

Zuversicht und Vertrauen

Viele Frauen wünschen sich nach dem Kaiserschnitt eine vaginale Geburt, aber haben Angst vor einer Entscheidung. Hier spielen Faktoren wie das Körpergefühl, Selbstvertrauen und Zuversicht eine wichtige Rolle.

Manche Mütter trauen sich, besonders dann, wenn der Kaiserschnitt wegen eines Geburtsstillstandes erfolgte, die nächste Geburt schlichtweg nicht zu. Kam es im Vorfeld des Kaiserschnitts zu einer Not-situation, besteht häufig die Angst, diese könne sich wiederholen. Es ist wichtig, solche Ängste ernst zu nehmen und gemeinsam z. B. mit der Hebamme Strategien zu entwickeln, mit diesen Ängsten umzugehen. Viele Frauen, die nach einem Kaiserschnitt natürlich geboren haben, können bestätigen, dass die mentale Vorbereitung auf die Geburt für sie entscheidend war. Leichter Ausdauersport, Praktiken wie Hypnose, Meditation oder Yoga können dabei helfen, das gesteckte Ziel nicht vorschnell aufzugeben. Wenn Sie lernen, die Signale ihres Körpers frühzeitig wahrzunehmen und zu verstehen, werden Sie auch während der Geburt selbstbewusster mit den Herausforderungen umgehen können, die möglicherweise auf Sie zukommen.

Doch wieder ein Kaiserschnitt?

Auch die beste Vorbereitung kann eine natürliche Geburt nicht garantieren. Manchmal wird der erneute Kaiserschnitt von der Mutter, trotz gegenteiligem Vor-satz, selbst gewünscht und manchmal erfordern neu aufgetretene medizinische Gründe eine operative Geburt. Sie sollten deshalb, auch dann, wenn eine natürliche Geburt geplant ist, einen alternativen Geburtsplan für den Fall eines wiederholten Kaiserschnittes haben. Denn in der Tat birgt eine VBAC unter Umständen auch Risiken, die in Betracht gezogen werden müssen. So kann es beispielsweise zu einem Reißen

der vorherigen Narbe an der Gebärmutter (Uterusruptur) kommen. Gerade dieses kann für Mutter und Baby gefährlich werden. Die Sorge ist also nicht völlig unbegründet. Aber jede Schwangerschaft und Geburt ist anders und selbst wenn die erste Geburt mit einem Kaiserschnitt endete, kann es bei der nächsten ganz anders ausgehen.

Individuelle Bedingungen

Es kommt also immer auf Ihre persönliche Situation und die medizinische Vorgeschichte an, ob eine natürliche Geburt nach einer Sectio infrage kommt. Daher müssen die Vorteile, aber auch die persönlichen Risiken gegeneinander abgewogen werden. Waren zum Beispiel Zwillinge, eine Beckenendlage oder ein plötzlicher Notfall der Grund der letzten Sectio, kann die nächste Schwangerschaft bzw. Entbindung ganz anders verlaufen. Um zu prüfen, ob eine natürliche Geburt möglich ist, kann es also hilfreich sein, im Geburtsbericht nachzulesen, wann und warum die Entscheidung für eine Sectio fiel. Eine gute Vorbereitung ist hier auch das Gespräch mit Ihrer Hebamme.

Allerdings gibt es keine medizinischen Untersuchungen, die den Erfolg einer vaginalen Geburt nach vorausgegangenem Kaiserschnitt vorhersagen können. Deshalb sollten Sie sich bei einem nochmaligen Kinderwunsch auch mit dem Thema Kaiserschnitt auseinandersetzen und diesen als eine Option gedanklich einbeziehen und annehmen. Für manche Frauen kann auch ein geplanter Kaiserschnitt bei einer nächsten Geburt der für sie passende Weg sein.

Nr. 1

**Bio Babymilch
auf die Eltern
vertrauen.¹⁾**



**n. d. 6.
MONAT**

- ✓ **Natürliche Milchsäurekulturen** (L. fermentum) ursprünglich aus Muttermilch gewonnen*.
- ✓ Im natürlichen Einklang mit **GOS (Galactooligosaccharide) aus Bio-Lactose**. Lactose ist von Natur aus das Hauptkohlenhydrat in der Muttermilch. GOS-Komponenten sind damit natürlicherweise auch in Muttermilch enthalten.
- ✓ **Omega-3-Fettsäuren (DHA)** – tragen zur Entwicklung der Sehkraft bei Säuglingen bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg DHA ein.
- ✓ **Omega-3-Fettsäuren (ALA)** – wichtig für die Entwicklung von Gehirn- und Nervenzellen.
- ✓ **Metafolin®****: Eine Folatquelle nach dem Vorbild der Natur.
- ✓ **HiPP Bio-Qualität**

*Muttermilch enthält eine Vielzahl natürlicher Kulturen, die individuell unterschiedlich sein können.

** Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Meck KGaA, Darmstadt, Deutschland. HiPP COMBIOTIK® ist die einzige Milchnahrungsmarke mit Metafolin®.

1) DE: NielsenIQ, LEH+DM+E-Commerce, Bio Folgemilch 2, Absatz in kg, Deutschland, 2023.

AT: NielsenIQ, LH+DFH, Bio Folgemilch 2, Absatz in kg, Österreich, 2023.

Liebe Eltern, die Informationen und Ratschläge in dieser Broschüre wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und haben sich in der Praxis bewährt. Es liegt jedoch allein in Ihrer Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie Tipps und Anleitungen umsetzen wollen. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch Ihre Hebamme, Stillberaterin oder Ihre Ärztin beraten. Weder Autorin noch Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Broschüre gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Impressum

Herausgeber: HiPP GmbH & Co. Vertrieb KG, Georg-Hipp-Str. 7, D-85276 Pfaffenhofen, Telefon +49 (0) 8441 757 0

Konzeption und Text: © Birgit Laue, Hebamme & Medizinerjournalistin, Spalt b. Nürnberg

Fotos: © HiPP: Titel, S. 6 Bo Lelewel; S. 14 Angelika Salomon; © shutterstock.com:

S. 3, 26, 27 Kseniya Ivanova; S. 5 Natalia Deriabina; S. 8 Olga Liashenko; S. 10 Albina Gavrilovic; S. 12 nadianb; S. 16 wertorer, evso; S. 17 soyzuiz; S. 18 metamorworks; S. 22 Vita Dor; S. 24 Pixel Shot; S. 28 Nomad Soul; S. 29 Krakenimages; Illustrationen: nasharaga.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung durch Herausgeber und Autorin.