

Presseinformation

August 2021

Philips Avent Hebammentalk – Fragen und Antworten rund um das Wochenbett

Zürich – Acht Wochen im Bett verbringen - in manchen Kulturen ist strikte Bettruhe fester Bestandteil des Wochenbettes. Doch wofür ist das Wochenbett eigentlich gedacht? Was sollte ich als Gast beachten? Und wie steht es um das Thema COVID-19-Impfung nach der Entbindung? [Philips](#) Hebamme [Maïke Wentz](#) steht auch in dieser Folge des Hebammentalks mit ihrem Expertenwissen zur Seite.

In den Philips Avent Hebammentalks werden aktuelle Fragen rund um Wochenbett, Baby und Muttersein beantwortet – online, per Mail und auf dem [Philips Avent Instagram Kanal](#).

1. Sechs bis acht Wochen dauert das sogenannte Wochenbett.

Wieso ist es wichtig, nach der Geburt entspannt in den Alltag zu starten?

Mit der Geburt beginnt eine wunderschöne, spannende, aber auch anstrengende Zeit. Jedes Familienmitglied muss seinen Platz in der Familie neu suchen. Dabei sollten die Eltern die Erwartungen nicht zu hoch ansetzen, denn das neugeborene Kind freut sich vor allem über viel Zeit zum Kuscheln. Die Mutter sollte sich viel Ruhe und Entspannung gönnen, möglichst wenig Stress, damit der Körper sich erholen und gleichzeitig Kraft tanken kann für die neuen Aufgaben. Regelmässig einen Mittagsschlaf machen, viel an die frische Luft gehen und sich bewegen, wenn es der Gesundheitszustand zulässt. Wie immer ist eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Ruhe das Wichtigste.

2. Wie verbringt die frischgebackene Familie das Wochenbett am besten?

Es wäre sehr schön, wenn die Partnerin oder der Partner gleich zu Beginn Urlaub oder sogar Elternzeit in Anspruch nehmen würde, um als kleine Familie zusammenzuwachsen. Unbedingt Unterstützung von Freunden oder der Familie annehmen oder offen darum bitten. Eine nette Geste ist es, Essen vorbeizubringen, damit die frischgebackene Familie Zeit für sich hat. Ich empfehle immer, Besucherregeln aufzustellen, zum Beispiel nicht das Baby von Arm zu Arm



weiterreichen zu lassen. Jeder Mensch hat einen eigenen Geruch, dies kann die kleinen Wesen schnell überfordern. Ausserdem steht an oberster Stelle immer noch die Ruhe im Bett oder auf der Couch. Gäste sollten mit Carepaket erscheinen, damit für das leibliche Wohl gesorgt ist, aber kein Stress für die Familie entsteht. Für Mutter und Kind sollte es eine gemütliche Stillecke geben, um sich bewusst dem Trubel zu entziehen.

3. Welche Rolle spielt meine (Nachsorge-)Hebamme im Wochenbett?

Endlich mit dem Baby zu Hause angekommen, haben die Eltern Fragen über Fragen. Jetzt kommt die Hebamme ins Spiel, die in der Zeit des Wochenbettes immer ein offenes Ohr für alle Unsicherheiten und Sorgen hat. Sie gibt professionelle Unterstützung und Betreuung in der ersten Zeit nach der Geburt. Sie schaut, ob sich das Baby gut entwickelt, die Mutter sich optimal erholt, und gibt wertvolle Tipps zum Stillen. Ausserdem sollte sie den Eltern Selbstsicherheit und Vertrauen in ihrer neuen Rolle als Eltern vermitteln.

4. Wochenfluss, Geburtsverletzungen und Nachwehen - was hilft gegen die Schmerzen nach der Entbindung?

Nachwehen fühlen sich für jede Mutter anders an. Sie sind sehr wichtig für die Rückbildung der Gebärmutter und der Abfluss des Wochenflusses wird dabei unterstützt. Es ist ratsam, nach der Geburt viel auf dem Bauch zu liegen, so kann die Gebärmutter gut arbeiten und sich zurückbilden - vorher unbedingt die Blase entleeren. Regelmässig die Binden (am besten ohne Plastikfolie) wechseln und auf der Toilette mit einer Calendula-Mischung den Genitalbereich abspülen. Im Liegen den Unterkörper unbekleidet lassen, so kommt ausreichend Luft an mögliche Geburtsverletzungen. Zusätzlich hilft Wärme, zum Beispiel in Form eines Kirschkernkissens, auf dem Bauch. Die Schmerzen dabei veratmen oder homöopathische Mittel zu Hilfe ziehen. Auch hier sollte die (Nachsorge-)Hebamme Rat wissen.

5. Sind Haarausfall und Schwitzattacken nach der Geburt reguläre Begleiterscheinungen?

Um Haarausfall und auch Schwitzattacken kommen die wenigsten Mütter herum, da es ein natürlicher Prozess des Körpers nach der Geburt ist, für den Hormone verantwortlich sind. Die Schwitzattacken hören mit dem Spätwochenbett, also nach 8 Wochen wieder auf. Viel barfuss laufen hilft, denn durch die Druckpunkte am Fuss können Schweissausbrüche eingedämmt werden. Und immer wieder Wechselduschen an den Armen und Beinen machen. Der Haarausfall ist in den ersten 3-6 Monaten

nach der Geburt auf Hochtouren und kann bis zu einem Jahr anhalten. So wenig Stress wie möglich, eine ausgewogene Ernährung und immer wieder eine Kopfmassage mit speziellen Shampoos können in dieser oft schwierigen Zeit helfen.

6. Baby Blues oder Wochenbettdepression? Wodurch unterscheiden sie sich? Und wann sollte ich mir Hilfe suchen?

Die Hälfte aller Mütter sind die ersten 3-7 Tage psychisch empfindlich, traurig, energielos und vor allem sehr nah am Wasser gebaut. Dieser sogenannte Baby Blues ist von den Hormonen gelenkt und verschwindet i.d.R. nach einer Woche von allein. In dieser Zeit sind Gespräche hilfreich sowie möglichst viel frische Luft und Bewegung. Keine Angst vor den Tränen - sie helfen, den Druck abzubauen, und entlasten. Hält dieser Zustand länger an, fühlt sich die Mutter völlig überfordert, hat starke Erschöpfungserscheinungen, ist antriebslos und appetitlos, sind das oft Zeichen einer Wochenbettdepression. Dann sollte unbedingt Hilfe gesucht werden, z.B. bei ärztlichem Fachpersonal für Gynäkologie oder Psychologie, der betreuenden Hebamme oder einer Familien-Beratungsstelle. Es gilt: Lieber früher als später Hilfe suchen!

7. COVID-19-Impfung - ja oder nein zur Schutzimpfung während der Stillzeit?

Hebammen dürfen keine Impfeempfehlung aussprechen. Eine individuelle Beurteilung ist sehr wichtig und man sollte sich bei ärztlichem Fachpersonal gut informieren. Inzwischen können sich Stillende impfen lassen, allerdings lautet die Empfehlung, dieses nur mit einem mRNA-basierten Impfstoff zu tun. Durch die Antikörper in der Muttermilch kann eine Nestimmunität hergestellt werden, eine Stillpause ist also nicht nötig. Es ist wichtig, sich mit der betreuenden hausärztlichen oder gynäkologischen Praxis über den Nutzen und die Risiken einer Impfung auszutauschen.

Weitere Informationen für Medien:

Philips GmbH Market DACH

Svenja Eggert

PR & Influencer Manager Personal Health

Telefon: +49 (0)151 111 453 73

E-Mail: svenja.eggert@philips.com

Über Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die



Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Health Continuum zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal, Konsumentinnen und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucherinnen und Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 77.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte 2020 einen Umsatz von 17,3 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: www.philips.ch/a-w/about/news/home