



Foto: © Studio Line Photography

Die Seele braucht Zeit

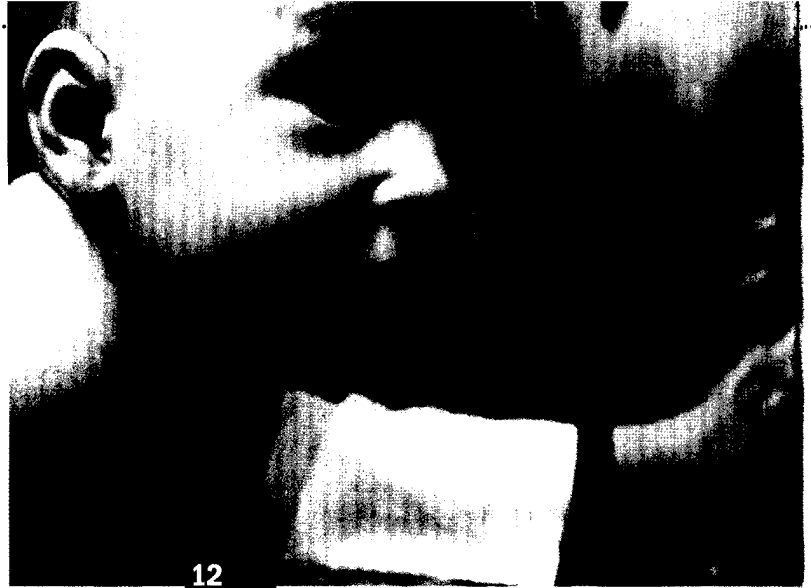
Das Wochenbett passt nicht in eine Gesellschaft, in der Effizienz und Effektivität hohe Werte sind und wo auch psychische Prozesse möglichst rationalisiert ablaufen sollen. Auch junge Mütter erwarten, dass kurz nach der Geburt alles eingespielt ist in ihrem neuen Leben. Übergangsphasen haben jedoch ihre eigene Dynamik. Auch wenn das Kind gewünscht ist und die familiären Bedingungen sehr gut sind, ist der Übergang zur Elternschaft eine Zeit der Instabilität – eine Entwicklung, die mit Krisen, Unsicherheit und Ängsten verbunden ist. Die Seele braucht Zeit. Und bei aller Freude ist insbesondere das spätere Wochenbett für die Mütter eine körperlich anstrengende Lebensphase, die Fürsorge und

Geborgenheit braucht. Gerade daran mangelt es jedoch in Zeiten der Frühentlassung aus der Klinik und in der Lebensform als Kleinfamilie. Alles, was früher durch Großfamilie oder Nachbarschaft aufgefangen wurde, müssen Frauen und Paare heute aus eigener Kraft leisten.

Natürlich können Hebammen diesen Mangel nicht allein auffangen; doch sie können Entscheidendes bewirken in der Weise, wie sie das Wochenbett begleiten und wie lange sie präsent sind. Das hängt vor allem von ihrem Verständnis dieser Aufgabe ab. Wenn wir das Wochenbett als einen körperlich-seelisch-geistigen Übergang verstehen, ergibt sich daraus, dass diese Phase eine Begleitung braucht, die weit über die ersten zehn Tage hinausgehen muss. Denn nach dem Frühwochenbett geht es erst richtig los. Viele Probleme treten auf, wenn die Hebamme nicht mehr da ist. Dabei könnten wir – oft mit minimalen Interventionen – entscheidende Weichen stellen, wenn wir noch zur Verfügung stünden. Das bedeutet nicht nur, dass Eltern wissen, dass sie uns anrufen können, sondern dass die Wochenbettbegleitung von Anfang an länger angelegt ist.

Eine zentrale psychologische Aufgabe der Hebamme im Spätwochenbett ist die Bereitschaft, eine Ich-stärkende Funktion zu übernehmen. Wer kennt nicht die Situation, dass eine Mutter völlig verzweifelt anruft, weil ihr Baby den ganzen Tag noch nicht zur Ruhe gekommen ist. In diesem Augenblick zuhören, verstehen, gemeinsam schauen, wo die Ursache liegen könnte, und sie ermutigen, den Zustand anzunehmen, ist eine solche Intervention. Vielleicht wird die Mutter dann alle Pläne streichen und sich mit ihrem Kind ins Bett legen. Oft erleben wir, dass das Baby bereits in diesem Gespräch ruhig wird und die Mutter sagt: „Das ist das erste Mal heute.“ Indem die Hebamme die Rolle einer fürsorglich haltenden Begleiterin einnimmt, stärkt sie die Frau in ihrer mütterlichen Kompetenz – nachhaltig.

Angelica Ensel
Dr. Angelica Ensel



12

Thema

Nachhaltige Wochenbettbegleitung

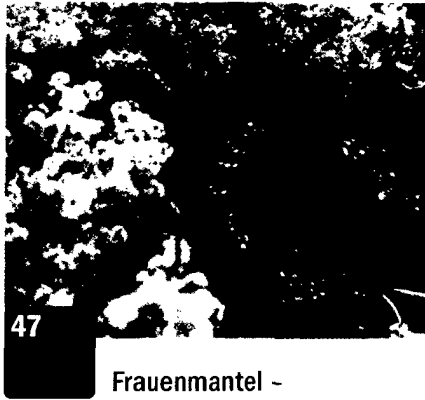
Das Wochenbett ist nicht nur die Zeit „danach“ sondern auch „davor“. Es ist die zentrale Phase des Übergangs zum Mutter- und Elternwerden. Mehr denn je braucht diese Zeit eine fachkundige und empathische Begleitung. Welche Aufgaben und welche Chance haben Hebammen hier? Und wie können sie die Mutter- und Kind-Gesundheit nachhaltig stärken?

kurz & bündig | 4

- 4 Aktuell
- 6 Weiterbildung & Studium
- 7 Tagungen & Kongresse
- 8 Vereine & Verbände
- 10 Regionales

Thema | 12

- NACHHALTIGE WOCHENBETTBEGLEITUNG**
- 12 **Wochenpension im Krankenhaus: Großes Engagement – hohe Akzeptanz**
Karola Grügen über ein Angebot im Kölner Krankenhaus der Augustinerinnen
- 17 **Gesundheit von Müttern im Wochenbett: Große Erschöpfung ...**
Melita Grieshop, Prof. Dr. Claudia Hellmers und Prof. Dr. Friederike zu Sayn-Wittgenstein raten zur systematischen Dokumentation
- 22 **Wochenbett und neue Medien: Zwischen Tradition und Smartphone**
Christiane Borchard berichtet aus ihrem Erfahrungsschatz
- 25 **Das späte Wochenbett: Neuorientierung braucht Zeit**



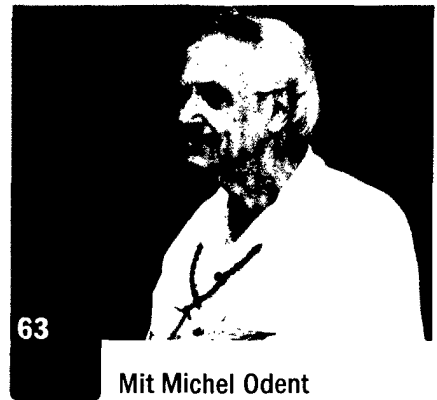
Frauenmantel – das Frauenkraut

In den Kräuterbüchern der Antike und des Mittelalters findet man die Pflanze meist unter dem Namen Sinn(t)au. Doch es sind keine Tautropfen, sondern Wasserausscheidungen, die von den Wimpernhaaren des Blattrandes über Nacht abgegeben werden. Aufgrund der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Frauenheilkunde trifft auch der Pflanzename Frauenmantel ein Kerngebiet, für das sie von Hebammen schon seit Urzeiten heilend eingesetzt wird.



Eisenmangel ohne Anämie?

Der Körper muss Eisen mit der Nahrung aufnehmen, aus sich selbst heraus kann er es nicht bilden. Ausgefeilte Stoffwechselmechanismen regeln die bedarfsgesteuerte Aufnahme aus der Nahrung über die Darmschleimhaut. Ein Zuviel und ein Zuwenig können schädlich sein.



Mit Michel Odent in Honolulu

Fast 1.000 Hebammen und Geburtshelferinnen sowie Doulas aus 52 Ländern ließen sich im vergangenen Herbst in Honolulu auf Hawaii über Gesundheitsaspekte aufgrund frühester Prägungen im Mutterleib und während der Geburt inspirieren. Unter anderem der französische Geburtshelfer Michel Odent hatte zur „Mid-Pacific Conference on Birth and Primal Health Research“ eingeladen.

- Elke Mattern zeigt Besonderheiten des Spätwochenbettes auf
- 30 **Selbstanbindung im Wochenbett: Sich spüren**
Margret Seddig über die Kraft der Zentrierung
- 34 **Wochenbett mit einem besonderen Kind: Oskar**
Nina Schmidt erzählt von ihrem Wochenbett mit Oskar
- 37 **Hebamme und Familienhebamme: Wer zieht wen hinzu?**
Claudia Malterer über die Zusammenarbeit im Rahmen der „Frühen Hilfen“
- 41 **Kollegiale Supervision: Voneinander lernen**
Margarita Klein stellt das System der PFADE vor

Beruf & Praxis | 44

1. LEBENSJAHR
- 44 **Tragen reguliert den Tonus**
Birgit Kienzle-Müller weist auf die stimulierenden Effekte des Tragens hin

- HEBAMMENARBEIT
- 47 **Kräuter rund um die Geburt: Frauenmantel – das Frauenkraut**
Claudia Ritter stellt eine Pflanze mit vielen Namen vor
- 50 **Begleitung bei Totgeburten, Teil 2: „Nicht ‚Mitsterben‘ ist für mich das Schwierigste“**
Ursula Püttmann über den Umgang mit Totgeburten
- FORSCHUNG
- 54 **Außerklinische versus klinische Geburtshilfe: Vergleichende Studie**
Peggy Seehafer und Dr. Charlotte Overgaard fassen eine dänische Studie zusammen
- 59 **Eisen, ein unverzichtbares Element, Teil 1: Eisenmangel oder Anämie?**
Lisa Fehrenbach über die Stoffwechselprozesse zur Eisenhomöostase

- KONGRESSE
- 63 **The Mid-Pacific Conference on Birth and Primal Health Research: Mit Michel Odent in Honolulu**
Christiane Schwarz schildert ihre Eindrücke

- WERDENDE HEBAMMEN
- 68 **Posterwettbewerb: Dauer-CTG versus intermittierende Auskultation**
Silke Bunse stellt ihr Poster vor

Service | 71

- 71 **Tagungen und Kongresse**
72 **Fortbildungskalender**
74 **Kleinanzeigen**
83 **hebamedia**
84 **Elwin Staude Verlag**

Verschiedenes | 85

- 85 **Bücher**
86 **Leserinnenbriefe**
88 **Vorschau**
88 **Impressum**